

Colecție coordonată de Constantin Dumitru

Editor: Călin Vlasie

Redactor: Mihaela Mazilu

Tehnoredactor: Anca-Ioana Bârloiu

Coperta colecției: Andrei Mănescu

Prepress: Viorel Mihart

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
CURIN, AURELIAN

Reiki : ghid ilustrat / Aurelian Curin, Mihai Albu. –

Pitești : Paralela 45, 2006

ISBN (10) 973-697-871-0 ; ISBN (13) 978-973-697-871-5

I. Albu, Mihai

615.84:577.3

REIKI – Ghid ilustrat

Copyright © Editura Paralela 45, 2006, pentru prezenta ediție

615
C95

Dr. Aurelian Curin Mihai Albu

REIKI

Ghid ilustrat



444916

444.916

BIBLIOTECA JUDETEANA

BUZĂU

Secția imprimării

adulț

PARALELA 45



NOTA AUTORILOR

Nicio parte a informațiilor cuprinse în actualul ghid nu poate fi modificată, adaptată, schimbată sau expusă sub formă scrisă sau electronică, fără acordul personal al editurii și implicit al autorilor. De asemenea, ne exprimăm dorința de a nu fi citați în diverse lucrări ulterioare ce vor mai apărea, fără acordul nostru personal.

Informațiile prezentate în acest ghid nu se pot substitui unui tratament medical adecvat.

ÎN LOC DE MOTO – RUGĂCIUNEA VINDECĂTORULUI

Atoateștiuturile, m-ai chemat să veghez asupra vieții și sănătății creaturilor Tale.

Fie ca iubirea să mă ghideze permanent.

Fie ca nici avariția, nici dorința de glorie să nu-mi denatureze inima, căci dușmanii adevărului vor putea să mă înșele cu ușurință și să mă facă să-mi uit Țelul :

Să fac bine Copiilor Tăi.

Fie ca niciodată să nu văd în pacient altceva decât o ființă ce suferă.

Dă-mi forța, timpul și ocazia de a corecta fără încetare ceea ce am acumulat și să-mi lărgesc constant orizonturile.

Cunoașterea nu are limite și eu pot să descopăr greșelile de ieri și mâine să obțin o claritate nouă asupra harurilor de care nu sunt perfect sigur.

Dă-mi Lumină, luminează-mă în întunericul celorlalți pentru ca obligat să pătrund în secretul corpului și sufletului lor să-mi găsesc drumul.

Dă-mi iubirea pentru ca încărcat de propria lui durere și fără refugiu pentru mine, adesea să găsesc în mine o blândețe, un adăpost, o forță față de cei disperați care mă așteaptă.

Dă-mi Grația pentru ca în cel mai greu moment al meu, în incertitudinea mea, în slăbiciunea mea omenească în chinul meu să rămân întotdeauna la fel de înțelept, de bun, de pur, demn de blândețea sacră pe care credința mi-a dat-o.

Dă-mi devotament în compasiune.

Să nu uit și să nu abandonez pe cel care are nevoie de mine.

Dă-mi Forță, Doamne, pentru ca greutatea să nu fie prea mare și să nu mă copleșească, pentru ca suferința pe care o aduce să nu-mi atingă bucuria, pentru ca rana pe care o pansez să nu-mi facă rău.

AMIN

(Maimonides, sec. al XII-lea)

MULȚUMIRI

Un respect profund îl datorez Maestrului meu de Reiki japonez, Sensei Stephen Comee, a cărui cunoaștere, elocvență și inteligență m-au minunat întotdeauna. Fiecare lecție a sa a fost o adevărată viață expusă în esența câtorva cuvinte simple care luminează Calea!

O recunoștință eternă prietenului meu, Maestrul Reiki Mihai Albu, cel pentru care originalitatea este o stare de a fi permanentă!

A.C.

Mulțumesc pe aceasta cale public, Maestrului și Prietenului meu Aurelian Curin, care mi-a dat un nou și hotărâtor impuls pe Calea Reiki.

Nu în ultimul rând, doresc să mulțumesc dnei Magda Bălănescu, prima persoană ce mi-a făcut cunoscută moștenirea lui Mikao Usui și a cărei susținere necondiționată mă însoțește și în prezent.

M.A.

Mulțumirile noastre comune se întrepătrund către prietenii noștri: M.A., L.A., I.B., C.B., I.B., A.C., I.R., A.S., R.S., S.S., L.T., care ne-au ajutat la ilustrarea prezentei cărți.

A.C & M.A.

ISTORIA REIKI

a. Sensei Mikao Usui

- 1865 – La 15 august s-a născut Mikao Usui (numele său inițial fiind Gyoho sau Gyoza așa cum certifică documentele epocii) în satul Taniai-mura, prefectura Yamagata. Tatăl său a fost Uzaemon Tsunetane – un cunoscut comandant militar, iar mama sa provenea din familia Kawai, o veche familie de samurai – Tsunetane Chiba, ce își avea originea în secolul al VIII-lea.
- 1868 – Începe restaurația împăratului Meiji. Japonia își deschide porțile spre lumea exterioară după mulți ani în care a fost o țară închisă pentru străini. Multe reforme au fost introduse în această perioadă, amintind aici educația obligatorie, reînvierea conservatorismului și a naționalismului – principiile acestora fiind adaptate din religia confucianistă dar și din cea Shinto la care se adăugau și ritualurile venerării împăratului, ca simbol al Cerului reprezentat pe Pământ. Pentru aproape două secole, toți europenii, cu excepția olandezilor, au fost expulzați din Japonia. Creștinismul a fost extirpat din fașă. Toți japonezii au fost forțați să se înregistreze la templele budiste iar cei ce nu au renunțat la creștinism au fost executați împreună cu o serie de reprezentanți europeni care au refuzat să părăsească țara.
- 1869 – La vârsta de 4 ani, se crede că Usui a fost trimis la o mănăstire Tendai, unde a rămas pentru o perioadă de timp nedeterminată exact, în timpul căreia a studiat până la un nivel superior varianta japoneză a Qi Qong-ului chinez și anume Ki Ko, o Artă energetică ce este apropiată de Reiki, realizând capacitatea de a efectua vindecări la distanță. Sensei Usui medita regulat pe muntele sacru al Japoniei, Kurama Yama, acolo unde se retrăgeau pentru a primi inspirație divină samurarii sau călugării secreți *yamabushi*. Templele aflate pe muntele Kurama, în care se învățau diverse discipline, erau obișnuite în

acea perioadă dar ele au dispărut rapid pe măsură ce țara a fost modernizată.

1892 – La vârsta de 27 de ani, Usui a trecut din cadrul sectei Tendai, cea mai veche sectă religioasă din Japonia la budismul Shingon. Sensei Usui avea o cultură vastă având cunoștințe extinse de medicină alopatică, dar și tradițională, istorie, psihologie, diverse religii ale lumii, aici incluzându-se și biblia budistă (cunoscută sub numele de Kyoten). Se pare că a avut diverse ocupații ca misionar, ofițer al guvernului, om de afaceri care se pare că ar fi dat faliment, jurnalist, secretar al primarului orașului Tokio. A trăit ca un om liber și nu ar fi fost foarte apropiat de statutul de preot, așa cum îl înțelegem noi astăzi. În mod periodic vizita deținuții din închisori ca o parte a muncii sale de misionar. S-a căsătorit cu Sadako Suzuki și a avut doi copii, un fiu Fuji și o fiică Toshitaka.

De-a lungul vieții sale, Sensei Usui a căutat să descopere scopul final al vieții umane pe care l-a identificat ca fiind *Anshin Ritsumei* – adică starea minții de a fi în pace, armonie și împăcare totală, de a-și cunoaște destinul, de a nu fi deranjată de absolut nimic din ceea ce o poate îndepărta de Ultima Realizare. Hotărându-și ca scop final al vieții realizarea acestei stări de identificare completă cu Universul, de contopire cu acesta, și-a început cercetările în domeniul spiritual.

1914 – Sensei Usui a fost introdus și inițiat în budismul Zen pe care l-a studiat o perioadă de aproximativ trei ani, practicându-l apoi pentru tot restul vieții. A muncit intens pentru obținerea stării de Satori (definită ca starea în care fără să apelezi la mijloacele de percepție și cunoaștere obișnuite realizezi brusc un adevăr fundamental al Universului, care te schimbă complet pentru tot restul vieții) dar se pare că nu a avut succes, astfel încât și-a întrebat Maestrul de Zen ce ar mai fi necesar să facă pentru a atinge acest țel. Singurul răspuns pe care l-a obținut a fost acela că „trebuie să mori încă o dată pentru a trăi cu adevărat experiența Satori”. Iată că Maestrul Zen i-a dezvăluit una din învățăturile Bibliei creștine și anume: „Cine nu se mai naște încă o dată din Apă și Spirit acela nu va intra în Împărăția Cerului.” Deși a căutat să înțeleagă acest mister cu mintea rațională, nu a reușit să îi pătrundă sensul concret, astfel încât în luna martie, căutând disperat un răspuns, a urmat sfatul Maestrului și a decis să urmeze un post pe muntele sacru Kurama Yama până când va deveni un Iluminat. Nu era deloc neobișnuit pentru acea vreme să postești în timp ce

călătoreai prin templele situate în munți pentru a afla răspunsuri la întrebările ce te frământau. Acest pelerinaj era cunoscut sub numele de Shyu Gyo este o practică spirituală frecventă a călugărilor Shinto, ce includea postul, rugăciunea și meditația pentru minim 21 de zile. În ultima dimineață, în vecinătatea templului Hondon, a simțit o mare putere spirituală (Rei Ho – Putere Spirituală, Mare Spirit) situată deasupra capului său. Astfel se pare că Sensei Usui a atins ultimul stadiu al realizării sale spirituale devenind un Iluminat și evitând astfel reîncarnarea într-o viață viitoare. Iluminarea i-a adus totodată și Darul de a efectua vindecări miraculoase ce nu puteau fi înțelese rațional, logic. A denumit această abilitate pe care a obținut-o Reiki Ryoho (energie spirituală) sau simplu Reiho (metodă spirituală). A apreciat acest Dar al Spiritului pe care l-a folosit pe el însuși dar și pe cei apropiați. O veche legendă amintește că soția sa, Suzuki, fiind grav bolnavă în acea perioadă, a fost vindecată cu miraculosul Dar al Spiritului. Sensei Usui a rămas profund mișcat de acest „medicament spiritual” decidând să nu păstreze doar pentru el și familia sa ceea ce a obținut ci de a-l transmite mai departe tuturor celor interesați. Astfel a apărut prima învățătură a Reiho, denumită Shoden (învățătura de bază), cunoscută astăzi de către noi ca primul nivel. Era o învățătură despre Forța Spiritului ce ne guvernează viața, despre modul tăcut în care se manifestă zilnic, despre binecuvântările pe care ni le dăruiește fără reținere, despre Legile Spiritului care ar trebui aplicate, despre metodele de purificare a minții, trupului și sufletului, pentru a fi capabili să îl primim în toată splendoarea sa. Pentru că așa cum este scris și în Biblie: „Corpul tău este templul lui Dumnezeu”, doar având un corp fizic curat interior și exterior poți primi Darul Spiritului. De aceea erau la mare cinste metodele de purificare a corpului fizic cu ajutorul celor patru elemente: apa, aerul, focul și metalul folosite și astăzi în tradiția Shinto.

1922 – În aprilie, Sensei Usui a fondat Usui Reiki Ryoho Gakkai și a deschis prima sa clinică la Aoyama unde a practicat Reiki și a susținut primele conferințe pentru publicul interesat. A încercat să găsească o metodă apropiată binecuvântărilor sau inițierilor religioase, dar fără a fi neapărat conectate cu acestea, prin care Darul Spiritual să fie transmis mai departe celor care îl caută. După studii aprofundate în religia Shinto, budismul ezoteric Mikkyo și artele marțiale a descoperit procesul inițial, original de inițiere în Reiho, pe care l-a denumit

Reiju (a primi și a dăru Spirit) alături de o metodă de purificare a corpului, minții și spiritului. Toate acestea au fost încorporate în misterioasa învățătură a Darurilor Divine, denumită Shipiden. Prima atestare istorică documentată a efectuării unei inițieri spirituale originale japoneze a fost în Harajaku în toamna acestui an. Inițial Sensei Usui nu predă o învățătură identică tuturor studenților săi, ci fiecăruia i se adresa după capacitatea sa de înțelegere și dorința de a munci, astfel încât conferințele și lecțiile sale erau uneori mai scurte, mai pragmatice, alteori mai stufoase, mai filozofice, în funcție de nivelul de pregătire al celor ce participau la acestea. Nu exista în acea perioadă un set clar, concis, bine determinat de instrucțiuni destinat aplicării mâinilor pentru a efectua un tratament Reiki, întreaga energie spirituală fiind dirijată în mod intuitiv, direct asupra zonelor care erau dezechilibrate energetic. Pe măsură ce predă Reihu, Sensei Usui a observat că era necesar să se creeze un set de instrucțiuni care să permită păstrarea învățăturilor sale într-un mod nealterat de trecerea timpului.

1925 – Centrul său de pregătire Reihu s-a dezvoltat foarte mult și astfel a fost necesară mutarea sa la Nakano, în afara orașului Tokyo. În decursul călătoriilor sale pentru a prezenta Reihu, de-a lungul și de-a latul Japoniei, Sensei Usui a vizitat inclusiv bazele navale imperiale. În acea perioadă, toți ofițerii Marinei Imperiale erau obligați să practice un set de mișcări ce le asigurau suplețea fizică, forța mentală și rezistența spirituală, astfel încât ceea ce era promovat de Sensei Usui a fost asimilat extrem de ușor de către aceștia. Astfel se explică de ce mulți dintre Maeștri Reiki efectuați de Sensei Usui erau ofițeri de marină, printre ei numărându-se și Sensei Chujiro Hayashi, medic militar în rezervă.

1926 – În luna martie, în data de 9, Sensei Usui a decedat la vârsta de 62 de ani ca urmare a unui atac cerebral sever, în orașul Fukuyama, districtul Ken la în timpul unei călătorii ce cuprindea orașele Hiroshima, Saga și Kura. Cei apropiați Maestrului spun că în noaptea dinaintea decesului Sensei Usui a practicat Reiki.

1927 – În luna februarie studenții lui Sensei Usui, o parte dintre ofițerii imperiali de marină au ridicat un monument memorial care se poate vizita și în zilele noastre la templul Saihoji din Tokio. Multe din detaliile înscrise pe acesta au contribuit la clarificarea istorică a evenimentelor acelor ani.

b. Sensei Hayashi Chujiro

1902 – La vârsta de 22 de ani, Chujiro Hayashi a absolvit Academia Navală Japoneză.

1918 – Căpitanul Chujiro Hayashi a fost numit comandant al portului Ominato în nordul Japoniei la picioarele muntelui Osore. Era descris ca un om cald dar serios, ferm.

1925 – În luna mai își începe pregătirea cu Sensei Usui și avansează rapid spre nivelul de Shinpiden.

1926 – La câteva luni după decesul lui Sensei Usui, dr. Hayashi își deschide o clinică Reiki la Shihano Machi unde era vizitat inclusiv de către familia imperială japoneză, datorită faptului că tatăl său era un general foarte respectat, fiind unul dintre consilierii Împăratului pe probleme de apărare militară.

1930 – Sensei Hayashi denumeste școala sa Hayashi Reiki Kenkyukai, în care introduce pentru prima dată cele 12 poziții de mâini utilizate în autotratament care s-au păstrat până astăzi, alături de cele trei niveluri și procedurile standard de inițiere. Primul nivel, denumit Shoden (învățătura de bază) era dedicat cunoașterii personale având posibilitatea de a lucra pe tine și pe alte persoane la nivelul corpului fizic, al doilea nivel (denumit O Kuden sau învățătura ascunsă) introducea trei simboluri ce dezvoltau capacitatea de a cunoaște întregul Univers dar și de a transmite mental energie la distanță, în timp și spațiu iar ultimul nivel, de Maestru (cunoscut ca fiind Shinpiden sau Misterele Cerului) avea la bază o profundă capacitate de autodepășire, multă muncă, evidențiind modificări la nivelul conștiinței umane. Studenții care doreau să învețe Reiki aveau posibilitatea de a și-l însuși prin două modalități și anume: una era cea în care în schimbul învățăturii și a pregătirii primite studentul lucra pentru o perioadă de timp în cadrul clinicii Reiki a dr. Hayashi, plătit astfel prin muncă, iar cea de a doua era de a achita contravaloarea instrucției printr-o sumă de bani.

1935 – Sensei Hayashi a dorit ca întreaga sa cunoaștere a Artei Vindecării să poată străbate timpurile ce vor urma și ca urmare a dorinței sale de a lăsa ceva generațiilor următoare, a instruit și două femei, din totalul celor 16 Maeștri, una dintre acestea fiind soția sa, doamna Chie Hayashi iar cealaltă fiind doamna Hawayo Takata.

1938 – Efectuează o vizită în Statele Unite pentru a o iniția la ultimul nivel pe doamna Takata și a susține o serie de conferințe și demonstrații practice despre Arta Vindecării. Pe parcursul celor șase luni, doamna Takata a fost introdusă pas cu pas în tainele nivelului suprem al cunoașterii științei și Artei Reiki, devenind ultima Maestră inițiată de către Sensei Hayashi și fiind numită direct de către acesta succesoarea sa.

1941 – Intuind intrarea Japoniei în cel de Al Doilea Război Mondial și înfrângerea acesteia, la care se adăuga posibilitatea de a fi chemat pentru a lupta într-un război în care nu credea, în luna mai, în vila sa de la Atami, situată la poalele muntelui Fuji, în prezența celor mai devotați studenți ai săi, Sensei Hayashi își oprește bătăile inimii prin propria voință. A fost un act de curaj suprem efectuat de către un adevărat Maestru care nu a dorit nicio clipă să încalce Principiile Vieții.

c. Sensei Takata Hawayo

1900 – La data de 30 decembrie s-a născut în insula Kauai din Hawaii, Hawayo Kanamuru, fiica unor emigranți japonezi.

1917 – În martie Hawayo Kawamuru și Saichi Takata s-au căsătorit având în cadrul mariajului lor fericit două fete (una denumită Alice Takata-Furumoto care a avut-o ca unică fiică pe Phyllis Lei Furumoto ce avea să devină mai târziu mare maestru în Reiki Alliance). Ulterior numele de Kanamuru a fost schimbat în Hawayo după numele insulelor în care s-a născut și a trăit. Așa a apărut numele de Hawayo Takata.

1930 – Saichi Takata era foarte bolnav și a revenit în Japonia pentru a urma un tratament. În timpul șederii sale el a decedat subit. Astfel, Hawayo în vârstă de 30 de ani rămâne văduvă. Următorii ani au fost foarte dificili doamna Takata lucrând foarte mult pentru a-și putea întreține familia. Acest lucru a avut repercusiuni nefaste asupra sănătății sale și a început să acuze dureri abdominale.

1935 – După ce i-a murit una dintre surori, doamna Takata a decis să se reîntoarcă în Japonia pentru a le comunica acest lucru și părinților săi, dar și pentru a efectua un tratament pentru durerile abdominale și astmul bronșic de care suferea. În timpul internării i s-a recomandat să se odihnească, să se relaxeze, să își uite toate grijile și să mă-

nânce hrană de bună calitate pentru a se putea recupera înaintea intervenției chirurgicale. Chiar înaintea operației, într-un vis a auzit o voce care îi spunea că operația nu este necesară. S-a trezit brusc, s-a gândit la acest lucru apoi a readormit. Din nou vocea tainică i-a șoptit că operația nu este necesară. Nu i-a acordat prea multă atenție. Dimineața, în timp ce era condusă spre blocul operator, a auzit din nou vocea ce i-a repetat aceeași informație. Abia în acest moment doamna Takata a devenit conștientă de importanța acestei informații pentru viitorul său, astfel încât l-a rugat pe directorul clinicii, dr. Maeda, să îi indice o alternativă viabilă la operația chirurgicală. A fost îndrumată spre clinica Reiki a lui Sensei Hayashi unde s-a și prezentat primind un tratament chiar în acea zi. După patru luni, timp în care a vizitat extrem de des clinica dr. Hayashi doamna Takata era complet vindecată de toate afecțiunile sale. Acest lucru a marcat-o atât de profund încât a dorit să cunoască și ea tainele Artei Vindecării pentru a putea să își păstreze sănătatea dobândită atât de greu și a dorit să învețe Reiho.

1937 – Cu puțin timp înainte de a se reîntoarce în Hawaii doamna Takata a urmat cursul avansat de pregătire destinat doar celor ce doreau să își însușească Secretele Învățăturilor Misterioase iar ulterior absolvirii acestuia s-a reîntors în Hawaii unde și-a deschis o clinică Reiki la Oahu. La puțin timp după aceasta, Sensei Hayashi împreună cu fiica sa au vizitat Hawaii pentru o perioadă de aproximativ șase luni.

1938 – În 21 februarie Sensei Hayashi i-a înmănat oficial titlul de Maestru Reiki doamnei Takata, aceasta devenind astfel ultimul Maestru format de către dr. Hayashi având posibilitatea de transmite integral sistemul Usui Shiki Reiki.

1940 – Sensei Takata a primit o telegramă de la Sensei Hayashi prin care i se cerea să se reîntoarcă urgent în Japonia. În data de 10 mai, în fața unui mic grup de maeștri Reiki și a familiei, Sensei Chujiro Hayashi și-a oprit prin forța minții bătăile inimii. El a spus că este un om al păcii și nu poate lua parte la războiul care intuia că va începe curând.

1955 – După reîntoarcerea în Hawaii, Sensei Takata și-a deschis un centru de sănătate în California pe care l-a vândut într-un an, revenind în Hawaii. A deschis o a doua clinică la Oahu.

1970 – A început să călătorească frecvent în SUA și Canada, răspândind învățăturile Reiki la care se referea folosind numele de Usui Reiki

Ryoho specificând faptul că este același sistem – fără absolut nicio modificare – pe care l-a învățat de la Sensei Hayashi care la rândul său, l-a primit de la Sensei Usui.

1976 – Sensei Takata a început să instruiască primii Maeștri Reiki: Virgina Samdahl, Barbara McCullough, Ethel Lombardi și John Harvey Gray. Nu se știe când doamna Takata a pregătit-o ca Maestră Reiki pe sora sa Kay Yamashita.

1980 – În decembrie, Sensei Takata decedează. Ea a instruit un număr de 22 de persoane ca Maeștri Reiki. Iată o listă a celor pregătiți de dânsa: Dorothy Baba, Ursula Baylow, Rick Bockner, Patricia Bowling Ewing, Barbara Brown, Fran Brown, Phyllis Furumoto, Beth Gray, John Gray, Iris Ishikuro, Harry Kuboi, Ethel Lombardi, Barbara McCullough, Mary McFadyen, Paul Mitchell, Shinobu Saito, Bethel Phaigh, Virginia Samdahl, Wanja Twan, Barbara Weber Ray, Kay Yamashita și George Araki.

Este interesant să urmărim comparația celor 22 de Maeștri Reiki cu cele 22 de linii ce compun simbolul distanței, învățat la nivelul secund, dar și cu cele 22 de căi ale Inițierii din Kaballa, unde vechile texte sacre spun că pentru realizarea completă a unui om pentru atingerea ființei sale divine, pentru iluminarea sa, este necesar ca acesta să primească 22 de inițieri.

靈氣

CONCEPTUL DE ENERGIE DE-A LUNGUL TIMPULUI

Se cunoaște că de aproximativ 5000 de ani la baza culturii și civilizației orientale a stat conceptul practic și pe deplin înțeles al Energiei, percepută ca un Suflu Vital Divin, ca o Forță întru totul asemănătoare respirației ce intră în plămâni odată cu aerul inspirat și susține desfășurarea întregului proces al vieții.

De-a lungul și de-a latul pământului, din timpuri imemorabile până în zilele noastre, energia a fost cunoscută și acceptată ca o parte integrantă a vieții la o serie de civilizații care aparent nu au nicio legătura una cu cealaltă.

Din cele mai vechi timpuri, în Orient ea este acceptată cu numele de *Prana* în India, *Chi* în China, *Ki* în Japonia, *Tinh* în Vietnam, *Tondus* în insula Sumatra, *Mana* întâlnită în insulele polineziene, sau *Huna* în Hawaii.

În Antichitate apare sub diverse denumiri aici amintind cele de *Kha* sau *Hike* din Egipt, *Pneuma* la vechii gali, *Eter* dată de către Aristotel, *Dynamis* cum o numeau vechii greci, *Numen* cum a fost cunoscută în Imperiul Roman sau *Vis medicatrix* denumire dată de părintele medicinei Hipocrate. Musulmanii iar ulterior acestora sufiștii au denumit-o *baraka* cuvânt ce se traduce prin binecuvântare sau suflu vital.

În America de Nord era venerată de triburile indienilor apași sub numele de *Dige*, de către indienii Navajo sub denumirea de *Digin*, *Vril* sau *Wakan* la indienii Sioux, *Wakando* la indienii din statul Omaha sau *Orenda* la indienii irochezi. Pentru toată rasa roșie energia chiar dacă era denumită diferit reprezenta o legătură sacră a omului cu Marele Spirit.

Noi cercetări și denumiri ale Energiei au apărut între secolele XII-XX, aici menționând numele de *Munia* după Paracelsus, *Lumină astrală* după dr. Gerard D'Encause, *magnetism animal* sau *Fluid Vital* după Anton Mesmer, *Orgon* după dr. Wilhelm Reich, *Eter Biodinamic* după Rudolf Steiner, *Elan Vital* după dr. Henri Bergson, *Energie Biocosmică* după dr. Oscar Blunder, *Forță Vitală* după dr. Aubrey

Westlake, *Agent X* după dr. Motoyama, un mare maestru de arte marțiale tradiționale japoneze care începând cu anii 1960 a început să efectueze cercetări științifice despre diverse fenomene energetice și parapsihologice. Mai aproape de zilele noastre au apărut denumirile de bioplasmă dată de cercetătorii ruși, *Aură* dată de dr. Kilner sau *radiație mitogenetică* dată de biologul rus Gurvici.

靈氣

UN CUVÂNT – REIKI – MAI MULTE ÎNȚELESURI?

Ca să putem înțelege implicațiile profunde ale Reiki în viața și cultura Orientului trebuie să fim familiarizați, în primul rând, cu concepția acestor popoare despre energie, despre **Ki** cum mai este ea cunoscută. Toate tradițiile Orientului se bazează pe înțelegerea subtilă a acestui fenomen care este imprimat atât de profund în interiorul ființei umane ancestrale încât sufletul recunoaște instantaneu, fără niciun dubiu, această legătură permanentă cu partea divină. O legătură ce transcende dincolo de minte, de logică sau de barierele raționale.

Reiki poate fi privit din mai multe puncte de vedere fie ca un sistem de evoluție spirituală sau de vindecare, ca un cuvânt japonez format din două ideograme, sau ca o Artă a Perfecțiunii, A Misterului Divin.

De aceea am considerat necesar să lămurim în parte fiecare aspect al Reiki.

Reiki ca ideogramă. Reiki este un cuvânt de origine japoneză format din două părți, **Rei** și respectiv **Ki**. **Rei** se poate traduce ca reverență, universal, cosmic, divin, sacralitate, miracol, spirit, mister sau binecuvântare, toate semnificând dimensiunea spirituală a Sufletului, în timp ce **Ki** reprezintă o energie sau forță energetică ce străbate tot ceea ce este viu.

Astfel prin unirea acestor două componente apare cuvântul **Reiki** definit ca energia sacră și miraculoasă care susține toate formele de viață.

Reiki ca sistem de vindecare. Reiki este cunoscut de către mulți practicanți sau Maeștri ca o tehnică sau un sistem de vindecare. Este ca și cum toată bogăția și frumusețea Spiritului se poate reduce la simplul fenomen al vindecării. În cultura și tradiția niponă se specifică foarte clar că la baza tuturor bolilor, inițial stau modificările emoționale, respectiv

mânia, intoleranță, lăcomia, răutatea, grija, mânia sau frica. Ce folos am avea dacă am fi fizic sănătoși și sufletește suferinzi?

Neurofiziologia actuală, biochimia endocrină, psiho-neurolo-imunologia, fizica cuantică au adus numeroase dovezi a interacțiunii trup-minte-suflet și implicit asupra faptului că afecțiunile apar la nivel emoțional. Termenul de Reiki este cu mult mai complex, el cuprinzând nu doar dimensiunea vindecării la nivelul tuturor componentelor vieții și nu numai la cel vizibil. O vindecare începe întotdeauna dinspre interior spre exterior atunci când ceva se modifică în pacient: fie modul de a aborda anumite probleme, fie stilul de viață, fie își schimbă scara valorică a lucrurilor care sunt cu adevărat importante în viață. De la acest punct, aparent minuscul sau insesizabil uneori, ia naștere miracolul vindecării totale. Începe vindecarea emoțională care continuată cu cea mentală, duce la posibilitatea expansiunii conștiinței umane până la punctul în care vindecarea fizică este doar un efect normal al modificărilor survenite anterior.

Reiki ca Artă a Perfecțiunii. Am putea spune fără teama de a greși că Reiki reprezintă efortul nostru permanent de a ne cizela la nivelul sufletului cu ajutorul energiei spirituale divine. Astfel devenim conștienți că suntem în permanentă dinamică, că cei ce ieri am fost într-un fel, ne-am schimbat...suntem azi mai buni, mai toleranți, mai armonioși, mai înțelecători, mai împăciuitori. Iar sensul Artei Perfecțiunii poate fi înțeles doar în acest mod: „Fiți așadar desăvârșiți la fel cum Tatăl vostru crește este!”

Reiki ca Știință Divină. Toți cei ce practică Reiki pe ei înșiși suferă transformări totale în sfera vieții. Mai devreme sau mai târziu, în funcție de modul lor de învățare dar și de capacitatea de înțelegere, ajung într-un punct în care realizează brusc că Omul, în sine, este un univers dar el nu reprezintă decât o mică parte a Creatorului, căruia îi dedică toate realizările sale. Astfel, Dumnezeu intră în viața noastră transformând-o complet după cum este destinul fiecăruia.

SEMNIFICAȚIA ARTEI VINDECĂRII PENTRU MAESTRII REIKI

Prefer să dau cuvântul unor Mari Maeștri Reiki, care și-au dedicat viața răspândirii acestei Arte, pentru a vă face să înțelegeți cât mai exact, clar, concis și în cuvinte cât mai simple ceea ce este Reiki.

- Pentru toți Maeștrii japonezi există doar o unică traducere a cuvântului Reiki și anume Spirit Sacru. Un Spirit pe care îl simți manifestându-se în viața ta, ghidându-te pe cărările aces-teia, într-un mod nevăzut, neauzit dar viu, prezent în perma-nență palpabil. Orice altceva nu este Reiki !
- Iată ce spunea Sensei Takata în jurnalul său despre Reiki : „În încercarea mea de a scrie un eseu despre Arta Vindecării în puține cuvinte, am încercat să fiu mai mult practică decât tehnică, pentru că ceea ce încerc eu să definesc nu este asociat cu nicio ființă materială care este vizibilă, nu are formă sau nume. Cred că există o Ființă Supremă – Absolutul Infinit – o Forță dinamică care guvernează lumea și Universul. Este o Forță Spirituală care este nevăzută, ce vibrează și toate celelate forțe apar insignifiante în fața ei. Deci este Absolută. Această Putere este nemăsurabilă, și fiind o forță Universală a Vieții, es-te incomprehensibilă omului deși fiecare ființă primește bine-cuvântările ei zilnic, fie în stare de trezie, fie dormind. Diferiți Învățători Spirituali și Maeștri o numesc marele Spirit, Forța Universală a Vieții, energia Vieții pentru că atunci când ea este aplicată vitalizează întregul corp, valurile eterice pentru că domolește durerea și vă pune într-o stare de relaxare profundă ca și cum ați fi sub un anestezic, Valul Cosmic pentru că radi-ază vibrații de sentimente înălțătoare și vă aduce într-o stare de armonie. Ar trebui să îi spunem Reiki pentru că acesta este numele sub care am studiat-o. Reiki este ca o undă radio și poate fi aplicat local sau în tratamente scurte. Un tratament la

distanță poate fi efectuat de asemenea cu succes. Reiki nu este electricitate, nici rază X. Poate penetra mătasea, porțelanul, lemnul sau oțelul pentru că vine de la Marele Spirit, de la Infinit. Nu distruge țesuturile delicate sau nervii. Nu face absolut niciun rău și de aceea este un tratament sigur și practic. Pentru că este un eter universal, tot ceea ce are viață beneficiază atunci când este tratat – viața plantelor, animalele la fel ca și ființele divine, copil sau vârstnic, sărac sau bogat.”

- „O tehnică de vindecare spirituală” (Mikao Usui)
- „Reiki este un sistem. Acolo nu există nicio superstiție, doar fapte reale” (Hawayo Takata)
- „Înțelepciune și Adevăr” (Hawayo Takata)
- „Știință și Artă” (Hawayo Takata)
- „Iată în jurul nostru un spațiu vast, care ne înconjoară. Acesta este Universul. El este o enormă și infinită energie, este ultima sursă a Creatorului. Ea nu vine de la Soare, de la Lună sau de la stele. Este o forță fără limite, care face ca plantele să crească, iar păsările să zboare. Când o ființă umană are dureri sau probleme, atunci poate apela la aceasta. Ea este o sursă eterică, o mare putere, care ne revitalizează și care restabilește armonia. Aceasta este Natura, este Dumnezeu, puterea Sa pe care El a făcut-o disponibilă pentru toți copiii săi. În japoneză aceasta se numește Reiki.” (Hawayo Takata)
- „Reiki este simplu, natural, științific. Nu există nicio magie în el și nici nu trebuie creată o stare alterată a conștiinței pentru a lucra cu el. Este bine să fii centrat, concentrat doar pe ceea ce faci. Asemenea unui transmițător radio nevăzut, neauzit până ce nu îl deschizi, Reiki este întotdeauna prezent chiar dacă nu îl conștientizăm până ce contactul nu este stabilit în întregime după care îl primim și îl convertim în energie vindecătoare. Nu este o tehnică, metodă sau persoană. EL ESTE PUR ȘI SIMPLU!” (Hawayo Takata)
- „Reiki este o metodă de vindecare prin care emoțiile și trupul sunt aduse în echilibru prin utilizarea Energiei Universale a

Vieții. Energia se autodirecționează fără ca în acest proces să intervină mintea practicantului.” (Virginia Samdahl)

- „Reiki este o cale spre dezvoltarea spirituală. Urmând cursul evenimentelor vieții el vă va conduce în locurile și în apropierea oamenilor care promovează dezvoltarea spirituală. Prioritățile din viață se vor schimba. Pe măsură ce veți practica, veți găsi onestitatea acțiunilor dumneavoastră și a stilului de viață. Fiți pregătiți pentru dezvoltarea și vindecarea spirituală.” (Virginia Samdahl)
- „Puterea lui Dumnezeu” (Hawayo Takata)
- „Energia Spirituală a Forței Vieții” (rev. Joseph Sparti)
- „Energia Universală a Forței Vieții” (rev. Joseph Sparti)
- Calea de a fi cât mai natural, de a fi tu însuși în orice împrejurare
- Reiki Este!

La origine, Reiki este un sistem de transformare și evoluție spirituală, abia ulterior, în momentul răspândirii pe scară largă, punându-se accentul pe latura de vindecare. Nu întâmplător ceea ce astăzi numim *acordaj*, *activare* sau *împuternicire* era cunoscut în vremea lui Sensei Usui drept *transformare*. Reiki este starea interioară în care ne aflăm în armonie cu tot ceea ce ne înconjoară, în care cu inima sinceră și cu mintea deschisă ne punem în acord cu Sursa.

Pentru noi Reiki reprezintă Calea de a fi cât mai natural, de a fi tu însuși în orice împrejurare. Reiki este Dragoste, Compasiune, Armonie, Adevăr, Încredere și Lumină. Este o expresie a noastră înșine. Reiki suntem chiar noi atunci când suntem buni, naturali, armonioși, împăcați cu noi înșine și cu cei din jur. Fără regrete, fără prejudecăți dorind doar să rămânem cât mai mult în acea stare.

În concluzie, trebuie să reținem următoarele aspecte de bază, esențiale asupra cărora au insistat cu precădere, Maeștrii Reiki care ne-au pregătit:

- Reiki este o energie a cărei origine este Spiritul, Divinul.

- Reiki este o energie universală care știe ce să facă, cum să acționeze, unde să se manifeste, cât timp să acționeze și ce efect să producă.
- Reiki este energia universală ghidată spiritual.
- Reiki nu face absolut niciun rău!

Tot ceea ce am expus până acum reprezintă învățătura originală care ne-a fost împărtășită de către Maeștri. Nu deținem adevărul absolut, dar ca Maeștri Reiki, avem responsabilitatea de a transmite mai departe doar informațiile, pildele, exemplele care ne-au fost date conform învățăturilor tradiționale japoneze, în încercarea noastră de a transmite Spiritul Real al Reiki, un Spirit care ne însușește ori de câte ori lucrăm cu el, un Spirit ce ne conduce pe cărarea vieții realizându-și dezideratele prin cei ce lucrează pentru El.

Singura noastră recomandare, ca păstrători ai unei tradiții sacre, este de a vă întoarce la aceste noțiuni de bază ori de câte aveți nelămuriri. Astfel veți simți cum Spiritul vă șoptește Voia Sa și veți ști că sunteți pe Calea Armoniei.

Ce nu este Reiki?

Dacă ați citit cu atenție secțiunile de mai sus, și le trăiți în fiecare clipă a vieții dumneavoastră cu toată pasiunea, atunci această întrebare își pierde scopul.

Trebuie să menționăm că tot ceea ce urmează nu ne-a fost predat direct, ci a rezultat în urma discuțiilor și a dezvoltării personale obținute în urma practicii asidue a Reiki. Doar o minte rațională are nevoie de explicații... pentru majoritatea japonezilor experiența trăită efectiv și transformarea obținută în urma acesteia înseamnă adevărata viață.

Reiki nu este vindecare psihică, deoarece în cursul desfășurării tratamentelor nu se folosește forța mentală a terapeutului, ci se accesează în mod specific sursa de energie.

Reiki nu este imaginație, deoarece atât practicantul Reiki, cât și pacientul, nu trebuie să vizualizeze absolut nimic. Aici nu se apelează la capacitatea de vizualizare a pacientului, ci la capacitatea sa de a avea o minte deschisă oricărei experiențe, de a fi relaxat pentru a primi acest tratament energetic.

Reiki este total diferit de hipnoză, unde terapeutul induce o stare hipnotică, în cursul căreia va sugera anumite idei pozitive, care vor duce la îmbunătățirea sănătății pacientului. În Reiki pacientul poate alege să stea în cursul tratamentului fie cu ochii închiși, fie cu ochii deschiși, după cum dorește. Mai mult decât atât, spre deosebire de Reiki, hipnoza nu funcționează la plante și la copii foarte mici.

Reiki poate fi de folos în psihoterapie, dar nu trebuie confundat cu aceasta. Reiki nu analizează pacientul și nu apelează la metode specifice vreunei orientări psihoterapeutice. Poate fi de folos prin starea de relaxare pe care o induce astfel încât pacientul poate deveni mai cooperant. Există ramuri mai noi ale Reiki care combină simboluri specifice școlii respective cu psihoterapia.

Reiki trebuie diferențiat de autosugestie, care este capacitatea propriei minți de a genera idei pozitive, care repetate mai mult timp, duc la îmbunătățirea vizibilă a stării de sănătate.

Reiki nu este o tehnică medicală, pentru că nu utilizează niciun instrument specific științei medicale.

Reiki nu este o metodă de diagnostic, pentru că în Reiki, comparativ cu medicina alopatică, nu se stabilește niciun diagnostic. În toate ramurile medicinei alopate, în primul rând se identifică un diagnostic medical, apoi se întocmește tratamentul pacientului. În Reiki nu se efectuează niciun diagnostic ci se trece direct la tratament.

Reiki nu este un panaceu, o cură a vieții veșnice. Deși este recomandat tuturor oamenilor, indiferent de afecțiuni, nu toți vor fi vindecați cu ajutorul acestui tip de tratament energetic. Există situații, de exemplu atunci când au fost deteriorate în mod iremediabil structuri sau organe fizice, în care Reiki nu poate reface organul respectiv.

Reiki nu este o medicină alternativă, chiar dacă în societatea occidentală aceasta ar fi noua sa orientare. La origine, Reiki este o metodă de vindecare a propriului spirit ca apoi să devenim sănătoși pe planul fizic și astfel să ne bucurăm de fericire în viață. Sensei Usui spunea clar că Reiki este metoda aducerii fericirii și bunăstării în viața noastră și a celor din jurul nostru. Ce poate fi mai minunat decât a face un om fericit?

Reiki nu reprezintă și nu trebuie confundat cu spiritismul, care este o mișcare inițiată de Alan Kardec, prin care se comunică îndeosebi cu spiritele celor morți, prin intermediul unei persoane numite medium.

Reiki trebuie diferențiat, cât se poate de clar, de orice religie – care este definită ca fiind un sistem de credințe și practici privitoare la

divinitate și care îi unește pe toți cei care aparțin aceleași comunități spirituale și morale, **dogmă** – definită ca fiind învățătura fundamentală a oricărei religii obligatorie pentru adepții săi, **sectă** – reprezentată de o comunitate desprinsă din cadrul unei biserici oficiale, **doctrină** – definită ca fiind totalitatea principiilor unui sistem religios, politic sau științific sau **cult** – reprezentat de totalitatea ritualurilor unei religii.

Ca să fie eficient, Reiki nu impune credința neapărată în Divinitate sau într-o formă particulară de definire a ei. Reiki este practicat peste tot în lume, indiferent de credința individuală (creștin, musulman, jainist, baptist, budist, catolic sau ateu). Sunt însă numeroase cazurile în care oamenii și-au regăsit credința cu ajutorul Reiki; fiindcă Reiki nu numai că nu contravine preceptelor religioase, ci le susține și le completează armonios. Reiki nu cere nici renunțarea la credință, dimpotrivă, invită pe fiecare persoană, simplu practicant sau maestru, să-și cunoască și să-și caute calea spre Dumnezeu lăuntric.

Reiki nu este sinonim și nu trebuie confundat cu bioenergia. În aceasta din urmă, terapeutul trebuie să colecteze energie din mediul înconjurător, de la plante, copaci, pietre, prin tehnici de respirație sau meditații iar apoi să transmită această energie pacientului. O caracteristică a bioenergiei este utilizarea energiei informate, dirijate, concentrate spre vindecarea pacientului. Metoda prin care se aplică aceste tehnici este vizualizarea la care se adaugă pasele magnetice. Bioenergeticianul acționează ca un condensator, se încarcă, apoi se descarcă. Astfel este necesară o pauză pentru refacerea energiei proprii după fiecare tratament efectuat și astfel se diminuează numărul pacienților tratați într-o singură zi.

Reiki nu este o artă marțială. Majoritatea sistemelor de luptă, de origine chineză sau japoneză, au evoluat prin dezvoltarea unor procedee al căror scop inițial era să asigure o sănătate perfectă practicantului. Apoi, când acumularea energetică era deosebit de mare, excesul energetic era utilizat pentru autoapărare. Reiki nu a urmat această tendință, rămânând și astăzi o metodă de evoluție spirituală.

Reiki nu este Qi Qong, chiar dacă există în Reiki-ul practicat în Japonia tehnici provenite din acesta. Qi Qong-ul era o componentă obligatorie în pregătirea militarilor de rang superior din armata imperială japoneză, necesară pentru ca ei să-și mențină sănătatea, iar metodele practicate de aceștia erau ținute secrete pentru publicul larg, ele fiind publicate doar în manualele destinate exclusiv uzului ofițerilor.

Reiki nu este manipulare psihică, acest lucru fiind înțeles prima dată prin cunoașterea exactă a semnificației ideogramei japoneze Rei Ki, la care se adaugă o înțelegere profundă a conceptului spiritual al vindecării. La o imagine mai complexă contribuie noțiunile de cosmogonie japoneză dar și ritualurile practicii Shinto. Pentru japonezi fiecare gest, cuvânt, intenție sau realizare a vieții este un Dar destinat Spiritului. Așa cum omul este creat prin acțiunea Creatorului, la rândul său, Omul este un creator care își închină faptele sale lui Dumnezeu. Astfel circuitul dintre Om și Divin se închide iar Omul se identifică cu Divinul.

Nu am fost instruiți cum că Reiki ar manipula. În nicio școală spirituală japoneză această afirmație nu își află locul. Energia divină nu se poate manipula pentru că vine de la o Sursă Transcendentală. Este ca și cum ai susține că îl manipulezi pe Dumnezeu, ceea ce este pur și simplu o aberație.

Reiki nu este un sport. Nu se fac plimbări, alergări, genoflexiuni, abdomene sau ridicarea greutăților. Am avut surpriza să primesc într-o scrisoare de acum câțiva ani o invitație din partea unei doamne care după ce mi-a citit cartea și a decis să își rezolve problemele de sănătate mi-a propus să practicăm acest sport împreună.

Reiki nu este o metodă de masaj. De multe ori Reiki se confundă cu masajul terapeutic sau cu reflexologia. Chiar dacă unele metode din Reiki se aseamănă cu anumite tehnici din masaj, ele au rolul de a pregăti pacientul pentru sesiunea de tratament, de a-l detensiona, de a-l face să se relaxeze.

靈氣

MEDICINA ACCEPTĂ SPIRITUL !

În cadrul Congresului Medical de la Viena din 2005 au fost susținute comunicări care au argumentat științific că: „Unul dintre cele mai semnificative aspecte relevate a fost cel legat de recunoașterea importanței unei trilogii în evoluție, respectiv spiritualitatea, psihicul și cronobiologia (evoluția organismului în timp). După cum este deja cunoscut, conform celei mai recente definiții a stării de sănătate sau a stării de bine, furnizată de Organizația Mondială a Sănătății (OMS), sănătatea este o rezultantă a binelui fizic, psihic și social. La acești trei parametri, recentul congres de la Viena l-a adăugat pe cel de-al patrulea, respectiv, binele spiritual. Parametrul spiritual se referă la credința omului în ceva ce îi dă motivație, de exemplu divinitatea, natura, umanitatea etc.”¹ Nu în ultimul rând trebuie să subliniem concluziile acestui congres: „fiecare om are, cel mai adesea, viața pe care și-o face. Pentru că soluții există, unele chiar la îndemână. Dar, pentru ca oamenii să devină cât mai receptivi, este nevoie de multă educație, acest obiectiv revenindu-le în mare măsură medicilor, care vor trebui să pună un mult mai mare accent pe profilaxie decât pe tratament. Ceea ce se pare că este cu mult mai greu.”

Va trebui până la urmă să ne vedem singuri de propria noastră sănătate!

Reiki ca medicină a sufletului

Ca oameni, avem o componentă emoțională, sentimentală pe lângă cea fizică îndeobște arhicunoscută. Ajungem la Reiki ca să îi putem ajuta pe ceilalți fie prin ameliorarea sau dispariția totală a suferințelor, fie prin regăsirea liniștii interioare sau a armoniei cu cei din jurul nostru. De multe ori mi-a fost dat să văd oameni apăsați de problemele zilnice,

¹ Ștefan Adina – „Noi considerații științifice – Congresul medical anual de la Viena a răsturnat mai multe tabuuri medicale”, România Liberă, 16.1.2006 (n.a.).

oameni ce nu găseau nicio modalitate de ieșire dintr-o situație, a vieții lor, aparent imposibilă. Pentru fiecare dintre aceștia, Reiki a avut modul său specific, grațios, delicat de a-i ajuta.

Îmi amintesc cu plăcere de unul din studenții mei, care avea probleme mari în timpul deplasării, provenind de la o afecțiune necunoscută, ce a urmat un curs Reiki cu un alt Maestru. Din cauza rapidității cu care și-a însușit nivelurile, nu a avut timpul necesar să practice efectiv Reiki, la toate acestea adăugându-se o mică dispută filozofică cu Maestrul respectiv. La circa două-trei luni a renunțat la autotratement susținând că Reiki nu a acționat așa cum a dorit el și prin urmare nu i-a adus niciun beneficiu real. Acesta a fost momentul în care ne-am întâlnit. Am stat de vorbă despre ceea ce este Reiki, de ce anume nu a funcționat așa cum dorea el, de ce nu s-a vindecat. I-am răspuns că Reiki fiind o parte a Divinului, ne tratează prima dată pe interior iar mai târziu pe exterior. Am discutat mult despre o serie de lucruri interesante despre care nu a mai auzit sau citit în altă parte și i-am dăruit o parte din mine. Avea sufletul unui copil mare, speriat de ceva din interiorul său... de faptul că nu reușea să se exprime așa cum ar fi dorit. Din acest motiv se retrăgea în sine nedorind să comunice cu nimeni. Era în faza în care în viața sa nu se puteau întâmpla lucruri bune ci doar eșecuri și necazuri. Fapt extrem de curios, abandonase lupta pentru a fi sănătos, nefiind interesat nici măcar de propria sa afecțiune pe care o considera de netratat. În încheierea discuției, pentru a nu mă jigni, a spus că își va efectua autotratementul. Intuisem că era o modalitate de a scăpa de mine într-un mod elegant și l-am rugat să vină la un curs pe care urma să îl susțin. Spre surprinderea mea, mi-a urmat sfatul participând la curs unde a primit toate cele opt inițieri de la gradul I, a efectuat toate exercițiile pe care le-am predat împreună cu mine, și-a efectuat autotratementul și a fost capabil să se deschidă celorlalți puțin câte puțin. Apoi ne-am despărțit buni prieteni. Începusem să ne simțim unul pe celălalt. A discutat și cu soția mea care i-a sugerat ca în fiecare zi să se gândească timp de măcar un minut la următorul adevăr: **Dumnezeu te iubește necondiționat!** Indiferent de cine ești sau te pretinzi a fi, de ceea ce crezi că semnifică. Timpul a trecut. Ne-am revăzut două luni mai târziu perioadă în care o schimbare vizibilă se petrecuse deja în interiorul său! Fiind profesor de muzică s-a reîntors în cadrul catedrei predând ceea ce simțea el cel mai bine și anume vioara. Preda cu o plăcere extraordinară ceea ce era, ceea ce îl reprezenta. Învățase în ciuda handicapului său fizic să se

dăruia total elevilor. Dorea să lase în ei pasiunea sa, munca și mai ales dragostea pentru muzică. În pauzele dintre ore urca și cobora zilnic scările liceului de 14-15 ori uneori poate mai mult. Își efectua autotratementul zilnic, devenise mai liniștit, calm și... cea mai mare surpriză... a fost faptul că era dornic să știe ce boală are. Acum era pregătit să își cunoască afecțiunea, să o accepte și să lupte cu ea. Și chiar mai mult decât atât! Pe ecranul telefonului său mobil erau scrise cuvintele: „Dumnezeu este cu mine!”

Iar acum o altă situație într-un context diferit și cu mult mai special. La unul dintre cursurile mele de Reiki a venit o doamnă căreia cu 9-10 luni în urmă îi decedase unicul copil în vârstă de 16 ani. Era o femeie cu aspect bătrânicios, marcată de suferința ei profundă, o femeie ce nu își revenise din șoc. În viața ei totul părea fără sens. Totul era fad, fără culoare, fără emoții. Singura emoție care stăruia era doar durerea. Se putea pe bună dreptate întreba ce anume putea face Reiki pentru ea și cum? Urmând sfatul unei prietene bune a participat la cursul pentru primul nivel, a primit inițierile pentru a activa energia, și-a însușit elementele de bază ale Reiki. Trei luni mai târziu aveam să ne revedem. Era o surpriză plăcută. Femeia era total schimbată, de nerecunoscut. Întinerise cu câțiva ani, cel puțin. Nu mai era femeia fără nicio posibilitate, obosită, chinată și suferindă pe care o văzusem. Atât de mult se schimbase încât soția mea s-a dus să se prezinte din nou, ca și cum atunci ar fi întârziat-o prima oară. Acum era plină de viață, doritoare de a trăi, fericită. Da, chiar fericită! Avea vise dese cu fiica sa în care aceasta îi povestea întâmplări din viața ei, pe care le cunoșteau doar câțiva prieteni apropiați din anturajul copilei. Curioasă fiind să afle dacă acest vise au sau nu un substrat real, a luat legătura cu foștii prieteni ai fiicei sale cărora le-a povestit ce a visat. Aceștia au rămas șocați și au întrebat de unde știa atât de multe amănunte, deoarece doar ei și fetița sa cunoșteau întâmplările respective. Iată că tot ceea ce părea la un moment dat de domeniul fantasticului s-a dovedit a fi real. O comunicare neconvențională ce depășește granițele științei cunoscute și acceptate până acum. O reconfirmare a faptului că dincolo de viață există viață, într-o altă formă, într-o nouă dimensiune.

Eu însă deja știam acest lucru de pe vremea când îmi efectuaam stagiatura în cadrul secției de cardiologie în timp ce întâlnisem o pacientă ce trecuse prin moarte clinică. Dar despre toate aceste lucruri interesante într-o viitoare altă apariție editorială.

BENEFICIILE, CARACTERISTICILE ȘI APLICAȚIILE PRACTICII REIKI

Unul dintre primele beneficii care trebuie amintite fiind și cel mai rapid, după o perioadă minimă de practică a Reiki este starea de bine obținută. Practicantul devine mai relaxat, mai liniștit, mai calm, mai încrezător în forțele sale, plin de bunăvoință și de înțelegere față de acțiunile altor persoane. Este un rezultat al echilibrării energiilor, al curgerii armonioase a acestora prin corp. Sunt eliminate vechile dureri fizice sau emoționale, apărute ca urmare a unor gânduri sau idei negative ce duc la blocarea sau curgerea inadecvată a energiei prin diverse meridiane. Dispare încruntarea de pe față, dispar rigiditățile mentale, practicantul devine mai deschis mai comunicativ. Apare echilibrul emoțional apoi cel mental. Nu mai suntem deranjați de vechile idei sau gânduri ce ne-au măcinat până acum. Devenim conștienți de valoarea noastră, de locul nostru în Univers și de faptul că toți suntem mici în comparație cu Divinul. Răspundem mult mai spiritual, uneori cu o doză de umor, în condiții de anxietate, frustrare sau stres. Începem să ne Re-Creăm.

Ca rezultat al relaxării apărute prin practica Reiki se activează sistemul imunitar intrând astfel în acțiune procesul de autovindecare naturală a corpului. Prin echilibrarea funcției glandelor endocrine, organele aflate sub acțiunea diferiților hormoni funcționează normal. Apare înțelesul cu începutul o conștientizare mai mare a evenimentelor din viața noastră. Începem să știm că nu există coincidențe. Odată cu înaintarea în practică, corpul se detoxifică eliminând în exterior tot ceea ce nu îi este necesar sau îi produce rău. Sunt numeroase cazurile în care, după o perioadă de practică Reiki, persoane care până mai ieri fumau renunță brusc la acest viciu. Persoane care până mai ieri consumau carne încep să fie mult mai interesate de propria lor alimentație, înțelegând importanța sănătății pentru ei și dorind să se alimenteze cât mai adecvat. Acum vedem viața cu alți ochi, cu cei spirituali și îi acordăm o importanță mult mai mare. Apare compasiunea și respectul față de orice formă de viață.

După câteva luni de practică zilnică timp în care intuiția se dezvoltă vertiginos pot apare diverse capacități considerate paranormale, amintind aici clarsimțirea, clarauzul, clarvederea sau telepatia. Sunt diminuate efectele secundare ale medicamentelor sau consumul acestora este mult redus.

Practica Reiki aduce o mare bucurie, pace interioară și echilibru alături de o creștere a creativității. Ea nu are efecte nocive, dăunătoare sau secundare, nu creează dependență aducând exact ceea ce este necesar în viața practicantului în acel moment sub forma unor diverse oportunități.

Reiki este un sistem foarte simplu, ușor de învățat, extrem de flexibil, adaptabil oricărei situații ce poate apărea în viața zilnică, foarte pragmatic din punct de vedere al practicabilității sale, fiind disponibil pentru toți cei interesați, nu numai în recuperarea și ameliorarea sănătății sau ca mijloc complementar în tratamentul unei afecțiuni, ci și ca o veritabilă Cale Spirituală provenită din străvechea înțelepciune a diverselor tradiții antice japoneze.

Este o Artă care nu necesită condiții speciale sau pregătiri minuțioase, laborioase pentru a obține un rezultat, din acest punct de vedere putându-se practica atât în fața televizorului sau chiar în timpul desfășurării unei conversații cu o altă persoană. Având efecte rapide, sesizabile imediat de către pacient sau anturajul acestuia, Reiki va duce după o anumită perioadă de practică la rezultate deosebite concretizate în modificarea în bine a stării de sănătate. Nefiind un sistem bazat pe o religie anume Reiki poate fi practicat de orice persoană, indiferent de rasa, religia, naționalitatea, sexul, vârsta sau apartenența politică a acesteia. Deși există diverse contradicții în cercurile maestrilor Reiki privitoare la limita de vârstă la care poate fi începută această Cale a Spiritului, nu există o părere unanim acceptată asupra acestui fapt. Din punctul de vedere al aplicabilității sale Reiki este util într-o serie de situații intervenind benefic pentru combaterea stressului, pentru realizarea unor scopuri nobile, umanitare, pentru tratamentul nu numai energetic dar și fizic, mental, emoțional și spiritual al oamenilor, animalelor și plantelor.

De asemenea, Reiki poate fi utilizat pentru a memora mai ușor sau pentru a găsi soluții noi, optime, creative la diverse probleme. Dar chiar mai mult decât atât, prin folosirea Reiki în psihologie sau psihiatrie, acesta devine un mijloc de modelare a caracterului și a personalității

umane, fiind o soluție indispensabilă pentru tratamentul obiceiurilor dăunătoare și a patologiei de adicție.

Și nu în ultimul rând trebuie să ne reamintim clipă de clipă, ceas de ceas că Reiki ESTE un Drum al Vieții, o Cale a Unității dintre cele trei Mari Puteri: Omul, Universul și Creatorul.

靈氣

PRINCIPIILE VIEȚII

Orice artă de vindecare din Japonia are la bază sa conceptul potrivit căruia trupul este bolnav din cauza unor emoții negative care nu au fost controlate corespunzător. Prin urmare, tratând cu dragoste sufletul respectiv, emoțiile și sentimentele negative ale acestuia, vom ajunge inițial la vindecarea spiritului, ulterior a sufletului și într-un final, a corpului fizic.

Fiecare artă tradițională japoneză are principiile ei etice sau morale iar acest lucru este valabil inclusiv pentru Reiki. Urmând aceste principii ale vieții putem avea o viață împlinită și putem atinge perfecțiunea ca esență finală a vieții. Sensei Mikao Usui a adoptat 5 principii din epoca împăratului Meiji, care folosite de-a lungul vieții împreună cu practica permanentă Reiki, vindeau corpul, aduceau pace minții și fericire în viață. Aceste principii reprezintă învățături pentru eternitate, constituind o cale spre recăpătarea sănătății mentale, emoționale, fizice și iluminării spirituale.

Principiile Vieții nu reprezintă ordine, porunci, interdicții sau reguli de urmat ci sunt recomandări spirituale, provenite din negura timpurilor, de la marii înțelepți ai lumii, după care ar trebui să ne ghidăm în viață.

Cercetările de neurofiziologie și de biochimie endocrinologică moderne au căzut de acord asupra faptului că emoțiile noastre, bune sau rele, stau la baza creării unor comportamente tipice de dependență. S-a demonstrat științific că fiecărei emoții îi corespunde o anumită substanță chimică secretată de către hipofiză. S-a observat că există substanțe tipice, diferite, secretate în caz de frică, furie, foame, bucurie sau dragoste. De exemplu, atunci când ne enervăm se secretă o anumită substanță care va duce la transmiterea acestei informații prin intermediul neuronilor la nucleul celular. De fiecare dată când repetăm acest comportament, cantitatea de substanță va fi din ce în ce mai mare, generând o conducere foarte rapidă a influxului nervos. Nucleul celulei va înregistra acest program, îl va păstra în memorie și îl va repeta ori de câte ori va recunoaște informația

primită prin intermediul neuronilor. Și iată cum pe baza unei singure și simple emoții repetitive apare un reflex condiționat!

Care sunt Principiile Vieții?

Deși astăzi există multe variante ale Principiilor Vieții, care diferă în funcție de școala Reiki pe care o urmați, de cunoașterea limbii japoneze, de interpretarea exactă a ideogramelor, de modul în care acestea pot fi traduse, am preferat să folosesc doar două traduceri ale acestora. Principiile Vieții sunt înscrise pe monumentul funerar al lui Sensei Usui în limba japoneză veche, ce era folosită până în anul 1942. Astfel că doar un bun cunoscător al limbii vechi le poate citi, desluși și interpreta cât mai corect. Sensei Comee, cu care am urmat cursurile de Reiki tradițional japonez în șase niveluri, este o astfel de persoană. Iată mai jos traducerea sa originală.

Principiile Vieții (după Sensei Comee) – școala japoneză de Reiki:

„Metoda secretă pentru a invoca auspicii favorabile

Misteriosul elixir al tuturor bolilor

Doar azi:

Nu fi mândru !

Nu te îngrijora !

Mulțumește ! (Fii recunoscător pentru tot!)

Lucrează cu silință

Fii binevoitor cu oamenii

Dimineța și seara, unește-ți mâinile în rugăciune

Scrive aceste cuvinte în inima ta

Și repetă-le cu voce tare

Metoda de tratament prin energie spirituală a lui Usui pentru a dezvolta corpul și mintea”

Principiile Vieții (după Sensei Takata) – școala americană de Reiki:

„Doar astăzi voi mulțumi pentru multiplele binecuvântări

Doar astăzi nu mă voi îngrijora

Doar astăzi nu mă voi mânia

Doar astăzi îmi voi face munca cinstit

Doar astăzi am să fiu binevoitor cu vecinii mei și cu toate ființele vii.”

EXPLICAREA PRINCIPIILOR REIKI

Și cum am reuși să traducem pe înțelesul nostru aceste principii atât de simple în aparență dar atât de profunde și de clare în realitate?

Pentru a înțelege profund Principiile Vieții va trebui să lămurim în primul rând semnificația cuvintelor **Doar azi**. În textul original acest „Doar azi” s-ar traduce mult mai exact ca fiind „Doar acum”, „Momentul Actual”. Doar azi – atrage atenția momentului prezent al vieții. Pentru că timpul este doar o convenție socială iar trecutul, prezentul și viitorul așa cum îl cunoaștem și îl acceptăm noi practic nu există, acest lucru fiind deja demonstrat de către marele fizician Albert Einstein în teoria unificată a timpului și spațiului. Singurul moment al vieții, care are o importanță reală, vitală pentru noi și asupra căruia trebuie să ne concentrăm întreaga noastră atenție este momentul de acum, prezentul. De ce? Pentru că în funcție de ceea ce facem acum sădăm semințele pe care le vom recăpa în viitor. „Doar Azi” reprezintă o colecție de momente care ne învață să ne trăim viața și fiecare clipă a acesteia la intensitate sa maximă. „Doar azi” semnifică un nou început pentru că în fiecare zi avem de înfruntat noi provocări, noi obstacole, dar în același timp ni se deschid noi posibilități de a ne apropia de interiorul sacru al sufletului nostru. Momentul prezent este cel care trebuie conștientizat în mod permanent, re trebuie experimentat, pentru că el ne concretizează propria noastră realitate.

1. Doar azi nu mă voi mânia

Mânia este o emoție negativă, mare consumatoare de energie ce perturbă mintea clară și judecata dreaptă, creează dizarmonii cu cei din jur și afectează în mod negativ ficatul și vezica biliară. Ea apare atunci când nu suntem sincronizați cu țelul nostru divin, când ne rupem în mod conștient sau inconștient de Sursă, de Conștiința Cosmică. Învățând să ne stăpânim mânia și renunțând ulterior la aceasta, vom trăi în pace

cu noi înșine dar și cu cei din jurul nostru. Și să nu uităm niciun moment că cine se controlează pe el controlează întregul Univers.

Mânia este o reacție a minții atunci când sunt încălțate propriile proiecții mentale, sistemul de credințe, gândurile, așteptările dumneavoastră, practic tot ceea ce vă crează propria realitate. Fiecare dintre noi gândim diferit, în funcție de experiențele vieții prin care am trecut, iar dacă ceva ne îndepărtează de la acestea putem avea una dintre cele două reacții: fie nu vedem sau recunoaștem problema, fie așteptăm să învățăm mai multe despre aceasta ca să o putem asimila în experiența noastră anterioară. Dacă apare ceva neprevăzut, ceva ce contravine experienței noastre anterioare, mintea scoasă din tiparele ei va reacționa rapid în mod obișnuit prin mânie. Ea apare, în majoritatea cazurilor, într-o zonă a vieții în care vă simțiți vulnerabil, sensibil, descoperit, incomfortabil sau nesatisfăcut. Dar trebuie să rețineți următorul aspect: dumneavoastră sunteți cel care alege cum să se manifeste! Data viitoare când sunteți puși în situația de a vă mânia, închideți ochii, respirați lent și mulțumiți Universului că vă arată o zonă din interior ce nu este în concordanță cu realitatea și pe care va trebui să o schimbați. Apoi schimbați-o! Determinați ce anume vă deranjează într-o persoană, situație, eveniment din viața voastră și concentrați-vă atenția pe acesta. Dăruți iubire acestui „inamic” și el se va topi ca prin minune.

2. Doar azi nu mă voi îngrijora

În viață ne întâlnim întotdeauna cu două tipuri de probleme, lucruri: unele pe care le putem rezolva iar altele care nu stau în capacitatea noastră de a le rezolva, finaliza. Trebuie să învățăm să le recunoaștem pe ambele pentru că astfel devenim mai înțelepți. Vom învăța să nu ne mai consumăm energia inutil, concentrându-ne pe probleme iluzorii, ireale sau pe lucruri care nu se vor întâmpla niciodată. Dacă vom renunța la îngrijorare, mintea ne va deveni liberă. Nu în ultimul rând merită amintit faptul că îngrijorarea „atacă” energia inimii iar dacă această perturbare se reflectă asupra energiei Shen Qi (energia spirituală) întreg organismul are de suferit.

3. Doar azi nu îmi va fi frică

Frica este determinată de grija excesivă extinsă asupra oricărei probleme reale sau pur și simplu închipuite. Îngrijorarea permanentă și concentrarea acesteia pe o singură problemă determină frica. Frica întreține îngrijorarea la fel cum grija determină frica. Frica este paralizantă pentru sistemul nervos, slăbește energia rinichilor, contractă musculatura și perturbă legătura cu Divinul.

4. Doar azi îmi voi face munca cinstit

Termenii importanți aici sunt munca și cinstea. Munca poate fi de două tipuri: una exterioară, pentru care ai urmat o anumită pregătire într-un domeniu și pe care o desfășori, de regulă, în beneficiul celorlalți, și cea interioară care reprezintă propria abilitate de a lucra cu tine însuși asupra unor aspecte ce trebuie modificate sau schimbate în interior pentru a produce vindecarea. Ambele aspecte sunt la fel de importante și niciunul nu trebuie neglijat în detrimentul celuilalt. Ambele reprezintă darurile omului către Creator. Cinstea este reprezentată de sinceritatea, purtatea și deschiderea inimii atunci când lucrezi. Pentru a fi sincer trebuie să începi mai întâi cu tine însuși pentru că în momentul în care ai o relație corectă cu tine, poți extinde, fără nicio dificultate, acest concept și la cel cu care intri în contact. În acel moment începi să vezi lucrurile în adevărata lor lumină, exact așa cum apar în realitate, putând să le apreciezi cu exactitate. Iar apreciindu-le corect, vei găsi întotdeauna o cale prin care să le rezolvi.

În măsura în care aplicați acest principiu, Universul vă va recompensa întotdeauna onest, cu același respect pe care dumneavoastră l-ați avut pentru munca depusă.

5. Doar azi voi fi recunoscător pentru multiplele binecuvântări

Cel mai important lucru în viața este de a ști să mulțumești. Fie cu voce tare, fie cu bucurie în glas, fie în tăcere printr-un simplu gând. Puțin dintre noi ne oprim măcar o singură clipă să ne gândim la ceea ce avem bun, plăcut și de valoare în acest moment din viața noastră. De regulă, ne concentrăm atenția asupra a ceea ce am dori să realizăm și nu asupra conștientizării propriei noastre abundente spirituale. Noi toți avem ca origine Spiritul! Faceți un mic exercițiu zilnic: preț de câteva minute concentrați-vă atenția asupra a ceea ce aveți și ce se manifestă acum

În viața dumneavoastră. Încercați în fiecare zi să vedeți abundența universului în fiecare părticică a vieții voastre. Astfel ea va fi atrasă automat în viața voastră, pentru că gândurile sunt energie iar nivelul vibrațiilor acestora va determina ceea ce veți experimenta în viață. Adică propria realitate! Realitatea care a fost creată prin forța gândurilor noastre.

Apoi pur și simplu mulțumiți! Prin efectuarea acestui mic exercițiu o să deveniți ca un magnet pentru abundența ce este în noi dar nu are încă ușile larg deschise să se poată manifesta liberă. Universul are o energie infinită cu care se poate manifesta sub forma abundenței și a binecuvântărilor din viețile noastre doar dacă noi permitem. Iar această permisiune depinde de ceea ce gândim, de ceea ce dorim. În acest moment mă întorc cu fața spre Sinele Meu Divin, spre Sinele Real. Învăț să apreciez ceea ce am acum în viață și Universul îmi va dăruia din ce în ce mai mult. Astfel noi intrăm în rezonanță cu Universul. Devenim una cu El.

Conștientizând acest lucru, dispare iluzia separării dintre mine și Dumnezeu, dintre mine și mine și dintre mine și tine. Cum spunea odată un mare înțelept: **între mine și Dumnezeu nu sunt decât eu!**

Prin practicarea conștientă a Principiilor Vieții începe drumul iertării, drumul păcii interioare, calea autovindecării. Repetate zilnic, ele pătrund adânc în subconștientul nostru, îl modifică, ne schimbă comportamentul, ne recrează caracterul și ne îndeplinesc destinul.

靈氣

SUNT UTILE EMOȚIILE NEGATIVE?

Mânia, frica, grija pot fi utile sau distructive? Aceste emoții pe care le experimentăm zilnic în cele mai diverse situații ale vieții ne pot ajuta sau ne pot distruge, în funcție de reacția pe care noi o avem atunci când ne simțim amenințați de ele. De regulă, toate aceste emoții negative sunt potențiale, îndrumătorii și profesorii noștri. Ele ne modelează permanent propriul nivel de conștientizare, indicându-ne punctele în care va trebui să insistăm și dezvăluind fără pic de rachiună programele, modele emoționale negative cu care am trăit-fraternizat până acum.

Nu poți controla emoțiile dacă nu înțelegi că ele sunt produse de minte. Nu poți controla emoțiile dacă nu realizezi că mintea nu ești Tu. Cele două, Minte și Sine sunt complet separate și individualizate. Atunci când înțelegi acest adevăr vei ști să vii în contact cu Sinele tău real, Sinele Divin. Astfel devii liber, devii iluminat. Acesta este Satori.

靈氣

POVESTEA MEA REIKI

Mulți dintre noi cunosc vechea zicală orientală care spune: „Atunci când elevul este pregătit, Maestrul va apărea.” Însă prea puțini știu că de fapt Reiki este cel care îți alege pe ambii: și pe Maestru și pe elev!

În timpul studiilor în cadrul Facultății de Medicină și Farmacie, pe parcursul celor șase ani, am fost educat, pregătit și instruit că știința medicală este în totalitate cuprinsă în cărțile de medicină și că tot ceea ce nu se găsește acolo, practic nu există, deci nu ar avea nicio valoare.

La trei luni după ce am absolvit facultatea aveam să trec prin cele mai dificile momente din viața mea. În fiecare dimineață, la ora 3 fix, mă trezeam aparent fără niciun motiv. Singura problemă care mă deranja era că aveam o durere mută în spate care nu mă lăsa să mă odihnesc până pe la ora 4-5 dimineața. Apoi, rupt de oboseală așteptam aproape instantaneu. După trei luni în care am rezistat cu stoicism am decis să mă adresez medicului de familie pentru un consult medical. În urma investigațiilor medicale efectuate s-a descoperit că eram posesorul unor pietre de 8 mm diametru în ambii rinichi, în zona tisulară a acestora, singura opțiune viabilă și cea mai recomandată fiind intervenția chirurgicală. Până aici nimic neobișnuit. Prin urmare am hotărât să cer sfatul unui coleg chirurg pentru a scăpa de cauza suferințelor mele. Și totul ar fi mers normal, iar eu nu aș fi fost pus în situația de a practica Reiki și de a scrie această carte, dacă nu aș fi avut o întâlnire incidentală cu o prietenă de familie care a spus că mai bine naștea a doua oară decât să fie operată pe rinichi. Prin urmare, am renunțat brusc la posibilitatea de a deveni un pacient internat în cadrul secției de chirurgie.

Iar acum va urma partea mai interesantă. Brusc am decis să îmi consult ghidul de nefrologie, care nu mi-a dezvăluit vești prea îmbucurătoare, respectiv că nu există alt tratament decât strict chirurgical și că oricum calculii renali se vor reface în proporție de 50 % în primul an de la operație. Disperat de acest răspuns, am cumpărat și citit tot ceea ce apăruse pe piață în acel moment: cărți de parapsihologie, fitoterapie și

hidroterapie, ghiduri de nutriție naturală cu speranță că într-una din ele îmi voi afla leacul. Devenisem o enciclopedie ambulantă. Dar tot nu învățasem că vindecarea vine din interior! Mai erau necesare niște experiențe.

În acea toamnă târzie se desfășura la Arad, pe parcursul a trei zile, un eveniment mai deosebit și anume Conferința Internațională de Terapii Complementare. M-am decis să particip și eu în speranța că voi afla un remediu pentru afecțiunea de care sufeream. Astfel am avut șansa de a întâlni o Maestră Reiki din Franța, Louise Anne Marie, care a susținut o conferință despre Reiki. Mi s-a părut o ființă deosebită, extrem de amabilă, discretă și modestă. În timpul celor trei ore am fost de-a dreptul cucerit de minunata artă a vindecării din Japonia. Am întrebat-o dacă poate să susțină un curs în acea perioadă în România. Răspunsul ei m-a șocat într-un fel: „Nu sunt încă pregătită să predau în România.” Doi ani mai târziu aveam să înțeleg exact ce dorise să spună cu aceste cuvinte, iar atunci am știut că era într-adevăr o Maestră. În ultima zi de desfășurare a conferinței, o prietenă mi-a rezervat un loc lângă ea. A fost o coincidență plăcută pentru că lângă mine se așezase o altă prietenă de-a cunoștinței mele care era Maestră Reiki. Am solicitat cartea de vizită, am primit-o și am uitat-o vreo două luni într-un buzunar al hainei. La sfârșitul anului 1996, o zi după sărbătoarea de Crăciun, am regăsit cartea de vizită. Am pus mâna pe telefon și am sunat. În urma convorbirii, am fost programat la cursul de Reiki de a doua zi. Toată noaptea m-am învârtit și mi-am pus zeci de mii de întrebări. Abia într-un târziu am reușit să dorm. A doua zi eram prezent la curs cu 15 minute mai devreme decât ora oficială de începere a acestuia. Eram mort de curiozitate. În sfârșit aveam să aflu ce este Reiki. Nu m-am așteptat la foarte multe de la acel curs dar acest lucru nu m-a împiedicat să merg cu încredere, cu inima deschisă, doritor să învăț ceva nou despre un domeniu despre care nu știam mai nimic. În timpul inițierilor am simțit ceva extrem de puternic, ca o lovitură de ciocan ce mă izbea neconținut în cap. Aveam o apăsare teribilă pe cap, ochii mă dureau și mă luase un somn de neoprit. Era cât pe ce să cad de pe scaun. După care o senzație plăcută m-a înconjurat, făcându-mă să mă simt relaxat și extrem de fericit.

Timp de patru luni după această inițiere am lucrat minim câte cinci ore de Reiki zilnic. Alături de Reiki urmasem spovedania, un regim naturist complet din crudități, format din fructe și legume, negătite la foc la care se adăugau rugăciunea zilnică și lucrul cu subconștientul. La șase

luni după ce absolvisem gradul I de Reiki în urma unui control ecografic aveam să aflu că pe rinichii mei nu se mai afla nimic, nici măcar o urmă a calculilor. Eram foarte contrariat și șocat în același timp. Cum putea știința Medicală să se înșele la o boală atât de simplă? Și apăruse noua întrebare: de unde știam că aceasta este singura și unica afecțiune în legătură cu care medicina se păcălise? Cum aveam siguranța că la alte afecțiuni știința medicală avea dreptate? Tot ceea ce învățasem cu atâta trudă în șase ani se năruise practic, prin efortul meu, pe o cale necunoscută, neabordată până atunci.

O nouă lume începuse să se deschidă și să mi se arate, atât de reală, de apropiată sufletului meu, asemănătoare unui lucru pe care odată îl știam dar pe care în timp l-am uitat. Aveam să descopăr pas cu pas, prin experiență directă, mistere pe care nu le cunoșteam. Aveam să învăț în fiecare zi să apreciez comoara acestui dar pe care Spiritul mi l-a făcut. Pentru mine Reiki fost o binecuvântare a Spiritului.

靈氣

CUM VENIM ÎN CONTACT CU ENERGIA REIKI?

În mod surprinzător, atunci când avem mai mare nevoie de prezența spiritului în viața noastră acesta se va arăta sub forme diverse. Fie auzim povestindu-se despre Reiki, fie citim un articol într-o revistă la marea despre beneficiile acestei metode, fie un prieten ne face cunoștință cu cineva care a urmat un curs Reiki și s-a vindecat. Atunci, curioși fiind din fire, dorim să participăm și noi la acest miracol al vieții numit Reiki.

靈氣

Secția Împrumut
adult

Secția Împrumut
adult

BIBLIOTECA JUDETEANA

CUM PUTEM PRACTICA REIKI ?

Că să puteți practica arta Reiki trebuie să urmați un curs sau un seminar în cadrul căruia să fiți inițiați în primul nivel (de regulă în toate probele tradiționale japoneze de Reiki se efectuează un număr de minimum patru inițieri pentru acest nivel). Inițierea reprezintă modalitatea sacră și secretă prin intermediul căreia sunteți conectați direct, nemijlocit la frecvența energiei Reiki, venind în contact direct cu sursa de energie universală. Inițierea este o ceremonie, un ritual ce se menține neschimbat de peste 3000 de ani, a cărui forță este dată de continuitatea sa de generațiile de Maeștri Spirituali. În Japonia termenul folosit pentru a fi pus în legătură cu Spiritul este cel de *kanjo*, adică inițiere. Această inițiere vă va ridica frecvența vibrațiilor energetice dându-vă posibilitatea de a deveni un instrument pentru vindecare. Inițierea reprezintă procesul prin care Maestrul vă transmite abilitatea de a folosi energia Reiki. Trebuie reținut faptul că fiecare nou nivel care va fi învățat necesită primirea unor noi inițieri. Prin această inițiere Reiki se diferențiază în mod clar de alte tradiții de vindecare. **Trebuie să menționăm că nu se poate practica Reiki fara inițiere!**

Importanța inițierii este dată de deschiderea la capacitatea optimă a centrilor energetici ai studentului și ajustarea corpurilor energetice la schimbările survenite în urma acesteia. Inițierea este realizată doar de către un Maestru Reiki instruit, pregătit și certificat pentru acest lucru. Calitatea inițierii este influențată de nivelul spiritual atins de cel care îl efectuează, de instrucția originală primită și de practica sa. În urma inițierii, mâinile dumneavoastră vor putea transmite energie pe ambele părți. Inițierea este valabilă atât pentru această viață cât și pentru cele care vor veni. Fînd unul dintre puținii Maeștri Reiki din lume ce am primit o instrucție în diverse ramuri ale Reiki-ului japonez, în cadrul cursurilor pe care le susțin voi îmbina elemente ale școlii americane, engleze și europene de Reiki cu elemente specific tradiționale japoneze, puțin cunoscute în comunitatea Reiki. Acesta este un element definitoriu și

particularizat al cursurilor de Reiki pe care le susțin. Orice Maestru Reiki care se respectă pe sine și pe studenții săi va căuta, mai devreme sau mai târziu, să pornească de la baza spirituală japoneză pentru a înțelege cât mai bine spiritul Reiki.

De aceea tuturor studenților care vor practica Reiki sub îndrumarea mea în cadrul primului nivel ofer opt acordaje dintre care patru fiind cele tradiționale în Reikiul vestic – linia Hayashi – Takata iar celelalte patru fiind tipice pentru Reiki-ul tradițional japonez (fiind singurul Maestru Reiki din România care efectuează acest lucru).

靈氣

REIKI ȘI COPIII

Iată un domeniu foarte interesant în care pot spune că am experiențe plăcute, deosebite prin realizări.

Reiki este extrem de benefic copiilor, care sunt naturali din fire, se deschid instantaneu și îl primesc fără niciun fel de rețineră, fără întrebări raționale, fără a complica viața inutil.

Un experiment pe care l-am început cu câteva luni în urmă a fost mișcarea unui grup de elevi dintr-o clasă foarte gălăgioasă, plină de umor din și de copii deosebiți. Majoritatea aveau sindromul atenției deficitare. Am discutat cu părinții copiilor, le-am explicat despre ce este vorba, cum îi poate ajuta Reiki, iar ei au apreciat inițiativa acceptând ca aceștia să fie tratați. Urma ca pe parcursul a diverse etape să ținem legătura cu părinții ca să observăm modificările ce apar în comportamentul acestora, în rezultatele la învățătură. După aproximativ două luni, timp în care copiii executau un autotratament rapid de aproximativ 15-20 de minute, deveniseră mult mai liniștiți, învățau și rețineau mai ușor, luau note mai bune la școală decât colegii lor. Brusc erau mai responsabili, mai maturi umându-și chiar și părinții. Toată lumea se întreba ce s-a întâmplat cu acești copii? Aici doar Spiritul poate da un răspuns.

Poate Reiki ajuta copii bolnavi? A fost o altă întrebare pe care mi-am pus-o și la care am căutat să aflu un răspuns. Cum toată lumea care vine la conferințele sau cursurile pe care le susțin știe înainte de a începe să vorbească că inițiez copii, într-una din deplasările mele prin țară mi-a fost adusă o fetiță de șase ani care avea grave tulburări de auz date de afectarea nervului acustico-vestibular, evidențiate prin audiogramă. L-am efectuat inițierile iar trei luni mai târziu ne-am reîntâlnit. Părinții erau încântați iar medicii o considerau o minune: fetița auzea normal, în urma afirmațiilor unanime a medicilor care susțineau că fetița nu va mai auzi bine niciodată.

Un alt caz interesant a fost tot o fetiță care era extrem de sensibilă, avea foarte ușor și în fiecare lună medicul pediatru îi prescria antibioti-

ce. Părinții erau complet descurajați, nu știau ce tratament să mai urmeze și în disperare de cauză au adus-o la mine. Eu mi-am efectuat partea de muncă ce îmi revenea efectuându-i inițierile și un tratament de circa 30 de minute. Aveam să ne vedem după trei luni, timp la care părinții au venit să îmi spună o poveste aproape uimitoare: în sala de clasă a fetei toți colegii ei făcuseră gripă, mulți dintre ei rămânând acasă în pat luând antibiotice și antitermice. Acasă, bunicii fetei alături de părinții făcuseră și ei gripă la 3-4 zile diferență unul de celălalt. În familia respectivă erau bolnavi toți componenții acesteia, cu o singură excepție: fetea care primise inițierile de la mine și care nu avea absolut niciun simptom: nici febră, nici dureri oculare sau musculare, nici nu îi curgea nasul. Dintre toți ai casei ea era singura sănătoasă tun. Interesant este că deși au acceptat Reiki și au văzut cu ochii proprii schimbarea stării sănătății fetei, niciunul dintre părinți nu și-a manifestat interesul de a participa la un curs Reiki, măcar de curiozitate pentru a încerca să pătrundă dincolo de aparentul miracol al vindecării.

La un alt curs mi-a fost adus un băiețel foarte neliniștit, extrem de alintat și răzvrătit care nu își făcea temele singur și nu dorea să doarmă decât cu mama sa. Părinții nu știau ce să mai facă cu el: încercaseră cu mijloace coercitive, cu recompense, cu laude dar se pare că nimic dintre toate acestea nu funcționa l-am efectuat inițierile iar a doua zi dimineața mama sa m-a sunat să îmi spună că în seara de după primirea inițierilor băiețelul și-a luat perna și plapuma din camera mamei, i-a comunicat acesteia că este mare și s-a hotărât să doarmă singur. Toți ai casei erau înmărmuriți. În decursul timpului s-a dovedit că Reiki îl ajutase să învețe mai ușor, să fie activ în clasă, să aibe răbdare. Acum își face singur temele, este mai liniștit și știe că ceva l-a atins în acea zi în care ne-am întâlnit.

靈氣

REIKI ȘI ALIMENTAȚIA

În ceea ce privește alimentația practicanților Reiki, păreriile diferite la aceasta sunt împărțite: unii Maeștrii cer respectarea unor condiții deosebite în cadrul alimentației în timp ce alții recomandă consumarea unor alimente mai ușoare, ce pot fi digerate ușor, punând accentul pe legume, fructe, cereale integrale și evitarea produselor de carne, zaharuri rafinate, făină albă. Părerea noastră este că prin practica asiduă, zilnică, Reiki îl va duce pe student la o cunoaștere adevărată a Universului și a propriului corp, ceea ce va avea drept consecință alegerea unui regim alimentar individualizat ce va ține cont de necesitățile organismului. Ascultându-ne vocea propriului corp și respectând cerințele propriilor noastre organe vom învăța să ne alimentăm corect. Pentru cei interesați punem la dispoziție tabelul următor ce vă va ajuta la realizarea unei nutriții corecte, sănătoase:

Alimente recomandate	Alimente nerecomandate
Lapte băut, iaurt, kefir, brânză, soia, mazăre, fasole, linte, nuci, carne slabă de pește	Carne roșie: vițel, rață, curcan, pui
Fructe proaspete: măceșe, afine, cicoaze, smochine, migdale, mere, struguri, pere, gutui, pepene galben, pepene roșu	Zahăr, produse zaharoase, prăjituri, ciocolată, fructe confiate sau deshidratate, îndulcitori artificiali
Uleiuri vegetale presate la rece	Grăsimi de porc, gâscă, unt, slănină, smântână, brânzeturi grase
Pâine de secară, graham, neagră sau integrală	Pâine albă, paste făinoase, făină rafinată
Amăle, oțet de mere, borș, zeamă de varză	Oțet alimentar, vin
Mentă, chimen, busuioc, usturoi, ceapă, părușel	Condimente: piper, muștar, curry
Stare naturală, sucuri naturale de fructe	Sucuri ce conțin zahăr și conservanți

Apă naturală de izvor, apă minerală necarbogazoasă, ceai de plante	Apă de robinet
Propolis, polen, ginseng, cicoare, orz	Ceai negru, cola, băuturi alcoolice
Legume proaspete: morcovi, conopidă, brocoli, castraveți, fasole verde, roșii, țelină, ardei, sfeclă roșie	Legume congelate

Nu trebuie să uităm că Sensei Takata avea două rețete minunate pe care le reproducem mai jos:

Salata Reiki:

1 varză mare, 1 conopidă mare, 3 sfece roșii, 5-6 frunze de țelină. Toate acestea erau tăiate mărunț și se consumau în decursul unei singure zile. Aceasta era singura hrană pe care Sensei Takata o consuma în perioada când susținea cursuri intensive de Reiki.

Un suc ce era destinat pentru a înlocui sângele: 1 varză mare (albă sau verde), 1 legătură mare măcriș, 3 sfece roșii, 4-5 frunze țelină. Acesta era consumat pe parcursul unei zile de către doamna Takata în cursul lungilor sale deplasări. Este foarte probabil ca tocmai cele de mai sus să explice vitalitatea și energia pozitivă a doamnei Takata până la o vârstă înaintată.

靈氣

RESTRICȚII ÎN UTILIZAREA ENERGIEI REIKI?

În funcție de școala Reiki în care ați fost pregătiți ați luat cunoștință de o serie de situații în care nu ar trebui să folosiți energia universală a vieții. Se pare că singura restricție inițială de a nu se utiliza Reiki care era pusă de doamna Takata a fost existența fracturilor, dar între timp o serie de alte tabuuri au fost adăugate. Cred că a sosit timpul ca acestea să ne fie îndalțate. Rolul unui Maestru Reiki este să preia informația din aceste cazuri și să o experimenteze personal, urmând ca mai apoi, să predea mai departe doar părțile care au rezonat mai bine cu structura sa interioară sau au fost într-adevăr confirmate. Ca Maeștri Reiki, avem responsabilitatea de a transmite mai departe experiența noastră, ceea ce este real în Reiki și nu ceea ce credem noi că este real din punctul nostru de vedere.

O situație des menționată de maeștri Reiki este cea în care pacientul a suferit una sau mai multe **fracturi**. Această limitare a fost introdusă având în vedere faptul că Reiki accelerează procesul de vindecare al organismului, deci nu ar fi indicat ca să fie aplicat înainte ca oasele să fie reparate în poziția corectă. Dar cum Reiki este o energie extraordinară și care face doar lucruri minunate, nu cred că aplicarea Reiki înaintea înalțării oaselor în poziția corectă poate dăuna într-un fel. Fractura este un fenomen șocant, dureros și neplăcut în același timp iar Reiki poate face o diferență distinctă, clară, după ce a fost aplicat accidentatului. Reiki este activat prin intenție iar faptul că eu, ca simplu practicant nu voi transmite Reiki accidentatului nu va împiedica Sursa să trimită energie direct spre acel loc.

O altă situație la fel de confuză este că nu va trebui să efectuați Reiki atunci când pacientul a fost **operat pe cord** având implantat un stimulator cardiac. Această limitare a apărut având în vedere natura electromagnetică a energiei Reiki care va interfera cu frecvența stimulatorului producând dereglarea funcționării acestuia și eventualul deces al pacientului. Până la această oră nu s-au efectuat studii sau

experiențe care să evidențieze clar această afirmație. De asemenea, natura electromagnetică a Reiki nu a putut fi determinată prin nicio metodă.

De asemenea, nu ar trebui să transmiteți energie unei **persoane care conduce o mașină** pentru că s-ar putea să adoarmă. Să nu transmitem energie unei **persoane care este sub efectul anesteziei** pentru că s-ar putea să se trezească, sau să nu transmitem energie cuiva care se află în **cursul unei operații** pentru că este posibil să accentuăm hemoragia acestuia sunt alte situații des pomenite în cadrul diverselor cursuri Reiki dar toate acestea sunt simple restricții, fără nicio valoare pentru că ele nu au în spatele lor niciun suport real.

Toate așa-zisele interdicții Reiki pe care le-am pomenit mai sus le-am „încălcat”: am transmis energie unei persoane ce avea o fractură și totul a fost bine, am transmis energie înaintea unei operații, în timpul și după operație iar efectul a fost surprinzător pentru medici prin sângerea extrem de redusă ce a avut loc și recuperarea foarte rapidă. La o săptămână după operație pacienta era plină de energie, complet refăcută, cu poftă de viață comparativ cu persoane care nu au beneficiat de tratament Reiki și care se aflau ținute în pat, luând calmante. Am lucrat pe pacienți cardiaci în criză la fel ca și pe hipertensivi iar efectele au fost întotdeauna cele așteptate. Am transmis energie persoanelor ce conduceau mașina, inclusiv mie, iar drumul s-a desfășurat fără niciun incident.

Dacă ne reamintim întotdeauna că Reiki este o energie minunată care are propria sa inteligență, știind unde și cum să acționeze ce efect să producă pentru binele superior al pacientului atunci nu avem niciun motiv serios în a limita aplicarea acestuia în toate situațiile expuse mai sus.

Să nu uităm că Reiki trebuie practicat zilnic, apoi odată cu dezvoltarea energiei dumneavoastră se poate exersa chiar și în timpul somnului. Să încercăm să nu „facem Reiki” ci să respirăm cu fiecare celulă această binecuvântare a Spiritului... pur și simplu să îl Trăim. Atunci putem spune că am înțeles doar o mică parte din secretele sale.

CUM STUDIEM REIKI?

De regulă, în sistemul original Usui Reiki sau sistemul natural de vindecare al lui Usui așa cum este practicat în SUA se cunosc trei niveluri și anume:

Gradul 1 - se focalizează pe învățarea noțiunilor de istorie a Reiki, pozițiilor de mâini, autotratmentului și a tratamentului altor persoane precum și a aplicabilității Reiki în viața de zi cu zi.

Gradul 2 - este concentrat pe învățarea a trei simboluri sacre, modalitățile de lucru cu acestea și învățarea tratamentului mental-emoțional și distal.

Gradul 3 - este axat pe învățarea simbolului de Maestru, a procedurilor de acordaje și a predării cursurilor.

Primele două niveluri sunt cele de practician Reiki iar nivelul 3 este cel de Maestru Reiki care poate transmite mai departe acest sistem.

În Japonia structura acestor niveluri este ușor diferită, aici fiind cunoscute minim patru niveluri și anume: **Shoden** (prima învățătură), **Okuden** (învățătura secretă), **Shinpiden** (învățătura spiritului) și **Shihan** (Maestru care predă integral sistemul și care își rezervă dreptul de a deschide propria sa școală).

Primul grad denumit **Shoden** are ca scop principal găsirea propriului drum spiritual, autovindecare și vindecarea celor din jurul tău. Studentul este instruit în metodele de autopurificare și vindecare proprie și primește nenumărate **Reiju** pentru a fi realizată conectarea cu sursa de energie. Prin practicarea tehnicilor intuitive de la acest nivel studentul își dezvoltă acele abilități care îl făceau deosebit de sensibil la energie și îl recomandau spre următorul nivel.

Cel de-al doilea nivel, denumit **Okuden**, era împărțit în două secțiuni distincte și anume: **Okuden Zenki** (unde se învățau primele două simboluri împreună cu *kotodamele* ce le activează, metode specifice de purificare precum și tehnici de tratament cu ochii sau cu ajutorul suflului) și **Okuden Koki** (aici erau însușite simbolul conectării, practica tra-

tamentului la distanță și tehnici de schimbare a sîngelui și de lucru cu subconștientul).

Nivelul următor, cel de *Shinpiden* aducea noi învățături spirituale, studentul învățând cum să lucreze cu *Kotodama* specifică doar Maestrilor. Pentru a atinge acest nivel noul candidat primea numeroase *Reiju* (inițieri în stil japonez).

Ultimul nivel cel de *Shihan* reprezenta stadiul unde studentul primea multiple *Reiju* dar și alte acordaje înalte (sursele japoneze indică minimum două), învăța procesul de *Reiju*, practica meditația Lotusului. După acest ultim nivel era calificat să predea și să acordeze în această minunată artă care este Reiki, fiind încurajat să își deschidă propria sa școală.

Există și alte școli de Reiki care folosesc clasificarea *Shoden* (învățătura de bază), *Chuden* (nivelul intermediar), *Okuden* (învățătură ascunsă, marile mistere, marea învățătură ascunsă), *Shinpiden* (misterele spiritului, metoda divină, învățăturile divine), *Kaiden* (aprofundarea sistemului).

În toate școlile de Reiki din Japonia se insistă pe transmiterea directă, nemijlocită a învățăturilor respective (termenul de *Jikiden* este aici folosit în mod special pentru cei inițiați), de la Maestru (*Shihan*, *Soke* având sensul de conducător al școlii de Reiki). Cerințele privitoare la durata parcurgerii nivelurilor, numărul de inițieri efectuate, simbolurile folosite în acea școală sunt considerate învățături sacre ce trebuie transmise cu demnitate, onoare și cu o responsabilitate aparte.

靈氣

CE SPUNEA SENSEI USUI DESPRE REIKI – INTERVIU

Iată ce spunea Sensei Mikao Usui despre metoda sa într-un interviu care a fost luat prin anul 1923-1924:

„Este un vechi obicei să se predea o metodă doar descendenților unei familii, pentru a menține prosperitatea, abundența în interiorul acesteia. Îndeosebi în societatea modernă, în care trăim, dorim să împărtășim fericirea coexistenței și a prosperității comune. Deci nu voi permite doar accesul familiei mele, pentru a păstra metoda numai pentru noi. Metoda mea, Usui Reiki Ryoho, este originală, nu există una la fel ca ea în lume. Aș vrea să răspândesc metoda aceasta publicului, pentru fericirea și în beneficiul tuturor. Reiki Ryoho este bazată pe puterea intuitivă din Univers. Prin această putere corpul devine sănătos, își spozește fericirea și liniștea minții.

În zilele noastre oamenii au nevoie de îmbunătățiri și refaceri în interiorul și exteriorul vieții, așa că motivul pentru care fac publică metoda mea este de a-i ajuta pe oamenii să lupte cu bolile trupului și ale minții.”

– Ce este Usui Shiki Reiki Ryoho?

– Plini de gratitudine am primit și trăim în acord cu principiile Reiki, așa cum au fost indicate de către împăratul Meiji. Pentru a cunoaște adevăratul drum spiritual al umanității, noi trebuie să trăim în acord cu aceste principii. Aceasta înseamnă că va trebui să învățăm să ne dezvoltăm spiritul și corpul prin practică. Pentru a realiza acest deziderat, trebuie să ne vindecăm întâi spiritul, abia apoi vom face corpul sănătos. Când mintea noastră își regăsește singură calea sănătății, prin onestitate și seriozitate, corpul va deveni complet sănătos singur. Astfel mintea și corpul devin una, iar

noi vom trăi o viață în pace și bucurie. Ne vindecăm pe noi înșine și bolile celorlalți, îmbunătățind și dezvoltând atât tehnica noastră, cât și pe a celor din jur. Acesta este scopul Usui Reiki Ryoho.

– Există vreo similitudine cu hipnotismul. Kiul folosit (concentrarea Ki în abdomenul inferior și apoi eliberarea acestuia printr-un strigăt), *Shinko Ryōho* (terapia religioasă) sau cu unele alte metode? Mai cunoșteați o formă similară de terapie, sub un alt nume?

– Nu, nu există nicio similitudine cu niciuna dintre metodele descrise mai sus. În urma unei instruirii duale, am găsit acest secret spiritual: Reiki este o metodă de a elibera corpul și mintea.

– Atunci, ar putea fi vorba despre *Shinko Ryōho* (o metodă spirituală de tratament)?

– Corect, am putea să o numim astfel. Dar, la fel de bine am putea afirma că este o metodă fizică de tratament, deoarece energia Ki și lumina iriază din corpul celui care aplică tratamentul, îndeosebi prin ochi, gură și mâini. În timpul timp, practicantul fie își fixează privirea două, trei minute pe partea afectată, fie suflă peste ea sau atinge ușor zona din cauza durerii de dinți, dureri provocate de colici, arsuri la stomac, nevralgii, zgârieturi, tăieturi, arsuri sau alte inflamații care vor fi ameliorate. În schimb, o afecțiune cronică nu este atât de simplă de a o trata, ea necesitând mai mult timp. Dar faptele arată că acesta este un singur tratament al unei afecțiuni cronice care este pozitiv. Mi s-a întors cum poate fi explicat acest fenomen prin puterea minții medicale. Ei bine, realitatea este întotdeauna mult mai impresionantă decât orice ficțiune imaginată. Dacă ați vedea rezultatele pe care le are un tratament Reiki, ați fi de acord cu mine. Chiar și cel care nu are încă credință nu pot ignora realitatea.

– Trebuie să cred în Usui Reiki Ryoho pentru ca vindecarea să se realizeze?

– Nu, deoarece Usui Reiki Ryoho este diferită de alte metode psihice de tratament, ea presupunează un fundament. Admirația și credința nu sunt necesare, deoarece Reiki nu lucrează prin sugestie. Eu am devenit credincios dintr-o puternică și nelăcomitoare sau reținută credință în medicina mea. Spre exemplu, este eficientă în cazul

copiilor mici dar și a oamenilor grav bolnavi și aflați în stare inconștientă. Din 10 persoane poate doar una singură va avea încredere în rezultatele tratamentului chiar de la prima ședință. Dar după primul tratament majoritatea oamenilor se simt mai bine, iar încrederea se dezvoltă în ei.

– Ce fel de probleme de sănătate pot fi vindecate cu ajutorul Usui Reiki Ryoho?

– Toate afecțiunile, indiferent că au fost cauzate de factori psihologici sau fizici, pot fi vindecate cu Usui Reiki Ryoho.

– Usui Reiki Ryoho poate vindeca doar boli?

– Nu, nu numai boli ale corpului fizic. Pot fi de asemenea vindecate obiceiuri dăunătoare, nesănătoase, probleme de ordin psihologic ca deznădejdea, slăbiciunea caracterului, frica, dificultatea de a lua decizii, nervozitatea. Cu ajutorul Reiki, spiritul devine una cu Dumnezeu sau Buddha, iar fiecare poate să-și conducă viața fericit și să vindece alte ființe umane.

– Cum lucrează Usui Reiki Ryoho?

– Nimeni nu mi-a încredințat această metodă și nici n-am studiat ca să ating puterea psihică de a vindeca. Am realizat, într-un mod cu totul întâmplător, că am primit această putere de a vindeca, simțind aerul într-un mod misterios, în timp ce posteam. Așa că, deși sunt fondatorul, îmi vine chiar și mie greu să explic. Savanții și oamenii inteligenți au cercetat acest fenomen, dar știința modernă nu-l poate explica. Iar eu cred că acea zi va veni cândva, în mod firesc.

– Usui Reiki Ryoho folosește vreun medicament sau are efecte secundare?

– Nu, nu folosește ceva din arsenalul medical. Ațintirea privirii spre zona afectată, suflul, lovirea ușoară, atingerea sau așezarea mâinilor pe acea zonă constituie singurul mod de tratament.

– Este necesar să am studii de medicină?

– Metoda mea nu se bazează pe știința modernă, deci nu este necesar să aveți cunoștințe de medicină. Dacă este vorba de o boală a creierului, eu tratez capul. Dacă este prezentă o durere de stomac, tratez stomacul. Dacă sunt probleme cu ochii, tratez ochii. Este

nevoie de puțin timp pentru tratament și efectuarea lui este foarte simplă. Acestea ar fi motivele pentru care metoda mea este foarte originală.

– Oamenii ar putea crede că genul acesta de vindecare este dăruit numai celor aleși, nu obținut prin instruire. Este adevărat?

– Nu, firește. Orice existență are putere de vindecare: plantele, copacii, animalele, peștii și insectele, dar în special omul, ca stăpân al creației, are o putere remarcabilă. Usui Reiki Ryoho este materializarea puterii de vindecare pe care o are ființa umană.

– Atunci, oricine poate să primească *Reiju* (inițierea în stil japonez) în Usui Reiki Ryoho?

– Desigur, bărbat sau femeie, tânăr sau bătrân, oameni cu studii sau nu, oricine care acționează conștient poate primi cu acuratețe și în timp relativ scurt puterea de a se vindeca și de a-i vindeca pe alții. Am învățat nu mai mult de o mie de oameni, dar nici măcar unul n-a eșuat în acest lucru. Oricare dintre ei este capabil să vindece boli, având doar Shoden (primul grad). Ați putea crede că e misterios să căpătați puteri vindecătoare într-un timp scurt, dar faptul este rezonabil. Este chiar o caracteristică a metodei mele ca boli dificile să fie vindecate cu ușurință.

– Dacă îi pot vindeca pe ceilalți, mă pot vindeca și pe mine însumi?

– Dacă nu vă puteți vindeca pe dumneavoastră, cum i-ați putea vindeca pe ceilalți?

– Cum pot primi *Okuden* (gradul al doilea)?

– *Okuden* include Hatsu Rei Ho, metoda atingerii cu palmele, metoda lovirii ușoare cu palmele, metoda apăsării cu palmele, metoda percepției ultrasenzoriale. Gradul acesta îl predau celor care au învățat Shoden, care sunt practicanți statornici, au o bună conduită morală și sunt entuziaști.

– Există un nivel superior gradului al doilea (*Okuden*)?

– Da, este un nivel numit Shinpiden.

GHID ILUSTRAT DE TRATAMENT REIKI

Rezultatele autotratementului / tratamentului Reiki

Practicând zilnic Reiki, viața dumneavoastră se va schimba radical. Inițial veți observa o schimbare a atitudinii față de dumneavoastră a celor din jur, apoi veți iradia o stare de calm, liniște, pace interioară, iar oamenii se vor simți bine în prezența dumneavoastră, chiar dacă nu spuneți absolut nimic. Într-o primă fază crește sensibilitatea și senzitivitatea palmelor, apoi intuiția se dezvoltă foarte mult. Urmează apoi o fază mai avansată, în care veți fi capabil să sesizați dezechilibrele energetice și afecțiunile unei persoane trecând doar pe lângă ea, chiar fără a o atinge. Nu se opresc aici. Practicând și mai departe Reiki, vi se poate deschide instantaneu al treilea ochi (ochiul spiritului) cu ajutorul căruia veți vedea multe lucruri interesante. Apoi, după o altă perioadă de practică, se pot dezvolta telepatia și clarauzul.

Nu trebuie să ne credeți pe cuvânt, ci pur și simplu este necesar să practicați ca să puteți proba chiar dumneavoastră veridicitatea celor afirmate. Aceasta este calea directă, scurtă și fără niciun dubiu.

Autotratementul Reiki

Autotratementul Reiki este destinat a fi executat zilnic, pentru îmbunătățirea stării de sănătate, eliminarea obiceiurilor nesănătoase, obținerea unei stări de relaxare, dublată de o liniște interioară și de accesarea abilităților latente din dumneavoastră.

Reiki nu se poate învăța, chiar dacă zilnic citiți câteva ore despre el. **Practica Reiki este cea mai valoroasă carte, pe care fiecare dintre noi o putem scrie.** Practicând zilnic doar 30 de minute, veți realiza mult mai multe decât citind ore întregi.

Dacă acest tratament este făcut zilnic, pentru o perioadă de aproape cinci săptămâni va aduce o serie de beneficii: veți deveni mai echilibrați, cu o gândire clară, limpede, veți vedea esențialul într-o problemă,

veți descoperi noi soluții, pe care până atunci, poate, nimeni nu le-a pus în discuție – toate acestea coroborate cu îmbunătățirea sănătății sau chiar cu vindecarea unor afecțiuni.

În urma autotratamentului vi se va regla metabolismul, veți alege în mod inconștient doar acele alimente care sunt bune pentru dumneavoastră, dacă sunteți fumător veți reduce numărul țigărilor pe care le fumați într-o zi, veți fi mai odihnit, cu o mai bună vitalitate interioară, iar sistemul imunitar va fi stimulat.

Există două moduri în care vă puteți efectua autotratamentul, și anume:

- în fața televizorului, ascultând știrile, vizionând un film;
- fie într-o cameră separată, aerisită, cu o temperatură între 18° – 20°C, unde să nu fiți deranjat pentru aproximativ o oră.

În ceea ce ne privește, ținem să vă recomandăm cea de-a doua variantă. Dacă autotratamentul este practicat zilnic, veți observa că după o perioadă durată acestuia va scădea în mod involuntar, ceea ce înseamnă că, în anumite zone, v-ați refăcut potențialul energetic. Dacă persistați în a continua tratamentul, veți ajunge să îl efectuați în aproximativ 10 minute (cu rezultate la fel de bune ca și cel de 60 de minute). Veți accesa părți și informații mai puțin cunoscute din dumneavoastră, intuiția se va dezvolta, știind când o anumită persoană vă minte, sau când spune adevărul. Acesta este doar primul pas, care se realizează doar prin efort personal.

Autotratamentul va trebui efectuat zilnic, sau chiar de două ori pe zi; dimineața ca un exercițiu de înviorare și seara înainte de culcare.

靈氣

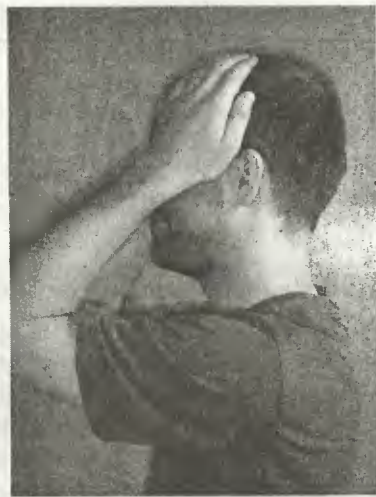
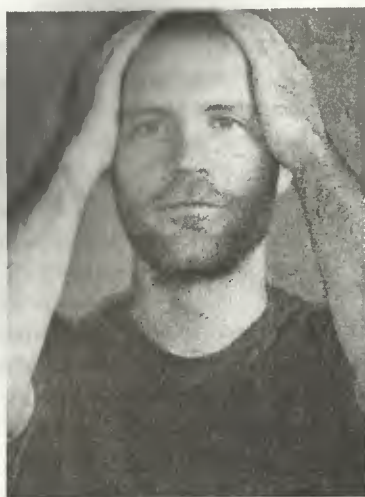
AUTOTRATAMENT (POZIȚII STANDARD)

Pozițiile de mâini utilizate de Sensei Usui

Aceste poziții descrise mai jos au fost predate de Sensei Usui tuturor studenților săi. Ele pot fi folosite pentru autotratament sau pentru tratarea altor persoane. În acest ultim caz pacientul va sta așezat pe un scaun, în timp ce i se vor aplica pe rând cele cinci poziții de bază utilizate de Sensei Usui:



1. Zento Bu – plasați ambele mâini pe față, paralele, cu degetele orientate în sus spre frunte.



2. *Sokuto Bu* – mâinile sunt plasate pe ambele tâmpile în același timp.



3. *Koutou Bu* – o mână la spatele capului, la jumătatea distanței dintre creștetul capului și măduva spinării, iar cealaltă așezată pe frunte.



4. *Enzui Bu* – plasați ambele mâini în spatele capului, cu degetele îndreptate în sus, ca în imaginea de mai sus dar atingându-se pe toată lungimea lor.



5. *Toucho Bu* – ambele mâini sunt plasate în creștetul capului, una peste cealaltă.

Rezervați-vă aproximativ 30 de minute pentru a exersa zilnic pozițiile acestea de mâini. Ele pot fi folosite și în tratamentul distal alături de simbolurile respective.

Cele 12 poziții de mâini utilizate de Sensei Hayashi și Sensei Takata

Se știe că Sensei Usui utiliza cinci poziții de mâini, după care folosea Reiji Ho și Byosen Reikan Ho. Sensei Hayashi a preluat cele cinci poziții de mâini, dar utiliza în mod frecvent cele șapte poziții de mâini cunoscute de inedicina tradițională chineză. Totuși, atunci când a transmis mai departe sistemul Reiki doamnei Takata, i-a arătat 12 poziții de

mâini, considerate și astăzi tradiționale în Usui Reiki (așa cum este el practicat în occident).

Pozițiile de mâini utilizate în cadrul autotrătatamentului reiki

În cele ce urmează vom descrie cele 12 poziții tradiționale de aplicare a mâinilor cunoscute în toate școlile Reiki din lume. Acestea poziții sunt considerate cele originale transmise de doamna Takata, dar care nu sunt predate în școala japoneză de Reiki, deoarece studentul este instruit și încurajat să practice *Byosen Reikan Ho* și *Reiji Ho*, care îl ajută să simtă energia și să facă aprecierile corespunzătoare pentru a-și ajusta autotrătatamentul sau a îmbunătăți tratamentul altor persoane. **Reiki este intuiție, simț, practică, nu dogmă strictă!**

În cadrul pozițiilor pentru autotrătatament se cunosc patru poziții pentru cap, patru poziții pentru partea din față a corpului și patru poziții pentru partea din spate a corpului. Fiecare poziție va fi menținută între 3-5 minute, astfel că un autotrătatament se desfășoară în aproximativ 40-60 de minute.

Dacă în cazul autotrătatamentului fiecare își poate atinge propriul corp, în cazul tratamentului efectuat unei alte persoane palmele vor fi așezate paralel cu corpul pacientului, cu degetele întinse și relaxate. Ele se pot aplica direct pe corpul pacientului sau ușor deasupra acestuia, dar în niciun caz nu se vor atinge zonele intime ale pacientului, acesta fiind tratat întotdeauna numai îmbrăcat.

În unele școli de Reiki se recomandă ca pacientul să fie atins permanent, pentru toate pozițiile de mâini (cu excepția zonelor care pot fi considerate intime), considerând că astfel pacientul primește o încredințare suplimentară că i se efectuează un tratament eficient și că terapeutul este alături de el, susținându-l în rezolvarea problemelor pe care le are.

Pozițiile Reiki pentru cap

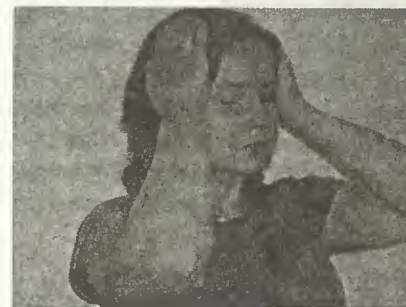
POZIȚIA C1



Localizare: palmele se aplică pe față, podul palmelor fiind situat la nivelul ochilor; palmele pot fi ținute lipite una de cealaltă de-a lungul degetelor mici ale mâinilor. Nasul rămâne liber, pentru a nu jena respirația. Cât timp se face tratament pentru această poziție, ochii sunt închiși și, evident, nu se poartă ochelari.

Indicații: în cazul afecțiunilor oculare (iritații, cataractă, glaucom, daltonism, hipermetropie, miopie, astigmatism), afecțiuni nazale (sinuzită nazală, lipsa mirosului-anosmie, rinite), alergii (febra fânului, alergii la polen, rinită alergică), dureri de cap, accidente vasculare cerebrale. De asemenea, este indicată pentru reducerea stresului și pentru relaxare. Permite o mai bună exprimare a conceptelor intelectuale și o concentrare mentală mai performantă. Dezvoltă intuiția și ajută la regăsirea sinelui individului.

POZIȚIA C2



Localizare: palmele se vor aplica de o parte și de cealaltă a capului, la nivelul tâmpelor.

Indicații: contribuie la echilibrarea ambelor emisfere cerebrale, la rezolvarea problemelor de învățare, memorie sau de coordonare motorie. Este indicată în cazul migrenelor, traumatismelor craniene, tulburărilor circulatorii, convulsiilor de orice natură, depresiei și pentru a controla senzația de frică.

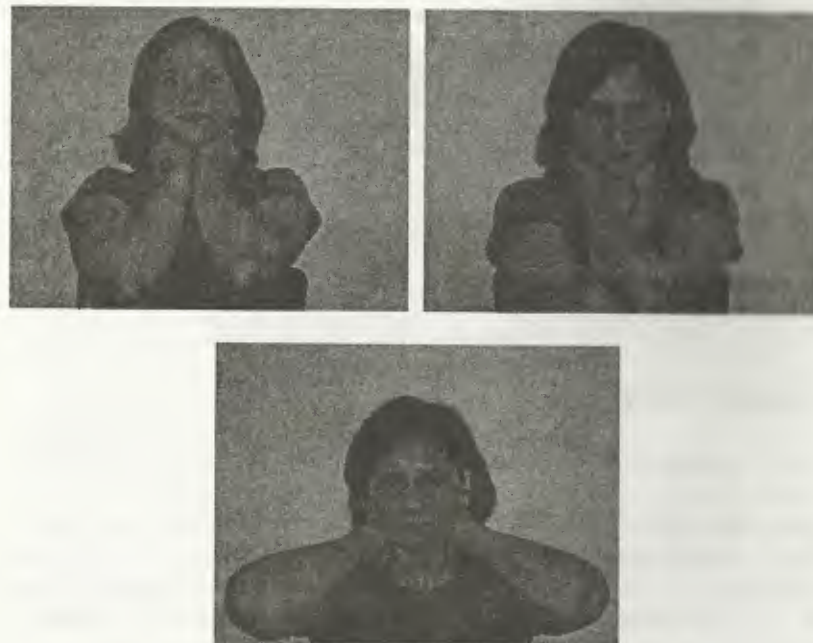
POZIȚIA C3



Localizare: în această poziție palmele se vor aplica orizontal sau vertical, una lângă cealaltă în zona occipitală.

Indicații: problemele oculare, în special pentru cele care afectează nervul optic și cortexul vizual, migrene, accidente vasculare cerebrale, sângerări nazale, dar și pentru controlul greutateii corporale sau insomnie. Poziția este foarte utilă în cazul șocurilor mental-emoționale, pentru dobândirea echilibrului. Promovează o stare profundă de relaxare.

POZIȚIA C4



Localizare: palmele se vor aplica în jurul gâtului, dar acesta nu trebuie neapărat atins; pentru a face poziția cât mai comodă vă oferim câteva variante de a poziționa palmele.

Indicații: pentru afecțiuni ale coardelor vocale, traheită, laringotraheită, tiroidită, hipo și hipertiroidie, paratiroidită, dar și în cazuri de hipocalcemie sau spasmofilie. Crește fluxul sangvin spre creier. Poate fi utilizată în cazul problemelor de vorbire, reglează tensiunea arterială, fiind utilă atât în hipertensiune, cât și în hipotensiune arterială. Ajută la dezvoltarea comunicării, crește încrederea în sine, creativitatea și expresivitatea și duce la o stare de calm interior.

NOTĂ:

Există unele poziții suplimentare recomandate de diferiți maeștri Reiki studenților lor, care au derivat dintr-o practică asiduă a autotrătatului. Pentru cei interesați amintim aici poziția în ca-

re mâinile sunt plasate pe ambele urechi (poziția fiind recomandată pentru diverse afecțiuni ale urechii medii și interne, pentru realizarea echilibrului), în creștetul capului (amintind de poziția clasică a lui Sensei Usui denumită *Toucho Bu*) și mâna dreaptă pe frunte și cea stângă pe ceafă (care ne aduce aminte de pozițiile practicate pentru eliminarea unui obicei dăunător sănătății sau de metoda de accesare a subconștientului). Toate sunt ilustrate în acest ghid.

Pozițiile Reiki pentru partea din față a trunchiului

POZIȚIA T1



Localizare: palmele se vor aplica pe piept, cât mai aproape de baza gâtului.

Indicații: în stimularea imunității organismului, fiind utilă în diverse infecții (pneumonii, traheite, laringotraheite, răceli, gripă, bronșită), leucemie, eliminarea chisturilor și tumorilor, astm bronșic. De asemenea, contribuie la reglarea ciclului menstrual. Promovează liniștea interioară, stabilitatea mentală și armonia.

Este cunoscut de mai bine de câteva mii de ani un exercițiu care era practicat de către toate școlile inițiatice și anume lovirea ușoară a timusului de 10-20 ori în fiecare dimineață după trezire. Se crede că această activitate nu numai că va ajuta la trezire dar va stimula și sistemul imunitar.

POZIȚIA T2



Localizare: palmele se vor aplica pe corp, cu vârfurile degetelor atingându-se la nivelul plexului solar.

Indicații: pentru majoritatea afecțiunilor inimii și plămânilor (infarct miocardic, insuficiență cardiacă, tulburări de ritm cardiac, hipertensiune, hipotensiune, bronșite, astm bronșic, pneumonii). Prin aplicarea acestei poziții va crește capacitatea de a iubi la toate nivelurile ființei dumneavoastră, se vor reduce emoțiile negative, va fi promovată încrederea în sine. În cazul femeilor, această zonă este considerată intimă, de aceea, în cazul în care faceți tratamentul altei persoane, nu trebuie să o atingeți. Puteți lucra în câmpul eteric al pacientei, plasându-vă mâinile la circa 3-5 cm deasupra corpului.

POZIȚIA T3



Localizare: palmele se aplică sub coaste, atingându-le chiar, cu marginea superioară.

Indicații: este extrem de benefică asupra majorității organelor abdominale, fiind recomandată în afecțiuni ale pancreasului (pancreatite, diabet zaharat, chist sau tumoare pancreatică), splenice (leucemii), ale vezicii biliare (dischinezii biliare, calculi biliari), hepatice (hepatită), ale stomacului (gastrite, ulcer gastric) sau ale intestinelor (ulcer duodenal). Este cunoscută ca utilă pentru o energizare rapidă.

POZIȚIA T4



Localizare: ambele palme se aplică sub formă de V în zona pelviană.

Indicații: este recomandată pentru afecțiuni ovariene (anexite, chisturi), afecțiuni ale uterului (fibroame, chisturi, tumori benigne), probleme menstruale, afecțiuni ale prostatei (prostatită), infecții ale vezicii urinare (cistite), afecțiuni ale rectului (rectocolite), artrite, constipații sau diaree.

NOTĂ:

Există maestri Reiki ce predau și alte poziții destinate autotrătratamentului aici amintind poziția mâinilor plasate pe genunchi (indicată în cazul problemelor articulare sau circulatorii ale membrului inferior) și poziția în care acestea sunt puse direct pe tălpi (o poziție foarte relaxantă, extrem de benefică pentru întregul organism). Trebuie să reamintim că pe urechi, pe tălpi, pe mucoasa nazală, pe coloana vertebrală, pe iris există zone reflexe ce corespund tuturor organelor și zonelor corpului iar atunci când lucrăm energe-

tic pe acestea apar rezultate notabile ce depășesc uneori orice închipuire.

Acestea nu sunt poziții tradiționale, nu sunt predate de toți maestri Reiki dar sunt extrem de folositoare pentru cei ce doresc să le adauge în autotrătratamentul zilnic. Toate sunt ilustrate în acest ghid.

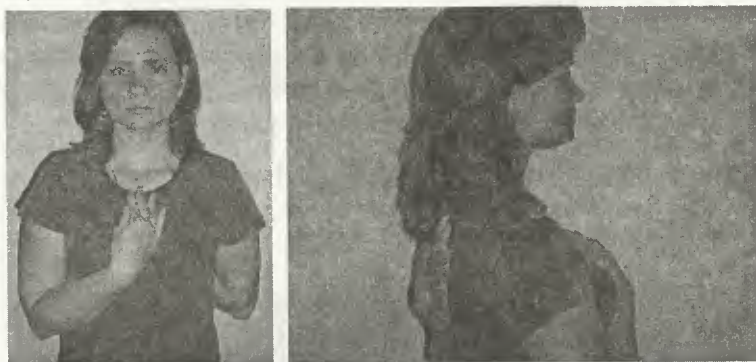
Pozițiile Reiki pentru partea din spate a trunchiului

POZIȚIA S1



Localizare: ambele palme se vor aplica în zona umerilor, cu vârfurile degetelor îndreptate în jos.

Indicații: Poziția este eficientă pentru tratarea spondilozei cervicale, afecțiunilor articulației scapulo-humerale, astmului bronșic, obosealii, pentru reducerea stresului și obținerea relaxării.

POZIȚIA S2

Localizare 1: în această poziție o palmă se plasează pe partea din față a trunchiului, la nivelul sternului, iar cealaltă se aplică pe spate, în zona corespondentă, pe mijlocul coloanei vertebrale. Nu contează care dintre mâini este situată în față și care în spate.



Localizare 2: pentru cei cu mobilitate mare a articulației umărului, palmele se pot așeza ca în varianta de mai sus.

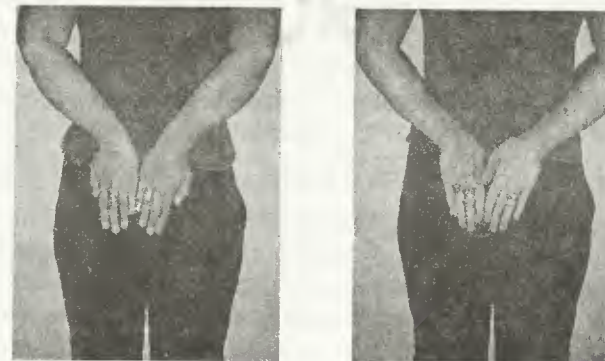
Indicații: poziția este utilă în rezolvarea problemelor de coloană vertebrală, pentru afecțiuni pulmonare, cardiace, în cazuri de insomnie, pentru obținerea relaxării prin acțiunea palmei la nivelul „punctului celor 100 de oboseli” – un punct reflex cunoscut de medicina orientală,

în care se acumulează întreaga oboseală a organismului și care, atunci când este stimulat, duce la o relaxare totală a musculaturii spatelui.

POZIȚIA S3

Localizare: palmele sunt situate de o parte și de alta a coloanei vertebrale, în zona rinichilor; puteți aplica palmele sau dosul lor (după cum am mai spus, după activare, ambele fețe ale palmelor devin active).

Indicații: Poziția este recomandabilă pentru hipertensiune, șoc, afecțiuni renale (infecții, calculi, chisturi renale, rinichi malformat), probleme ale coloanei vertebrale, în regiunea lombară. Este considerată o poziție de liniștire, relaxare și clarificare a opțiunilor.

POZIȚIA S4

Localizare: ambele palme sunt aplicate în V, deasupra coccisului; puteți aplica palmele sau dosul lor pe coccis.

Indicații: această poziție este recomandabilă pentru dureri lombare, sciatică, afecțiuni ale aparatului genito-urinar, dezintoxicarea organismului, coxartroză, constipație. Prin această poziție se stimulează energia sexuală.

靈氣

TRATAMENT ACORDAT ALTEI PERSOANI (POZIȚII STANDARD)

Tratamentul Reiki

Odată ce ați fost acordați pe frecvența de lucru a energiei Reiki, puteți accesa această frecvență ori de câte ori doriți, în beneficiul dumneavoastră sau al altora. Nu este necesar să practicați autotratementul timp de câteva luni pentru a realiza un tratament cu rezultate bune pe altcineva. Să presupunem că o persoană din familie are o durere de cap. Dumneavoastră știți că îl puteți ajuta și nu o faceți pentru că nu aveți cele câteva luni de autotratement efectuat pe dumneavoastră? Atunci, la ce bun ați mai urmat un asemenea curs?

Atât maestrul japonez de Reiki, cât și cei americani îi comunică studentului că poate face un tratament altei persoane imediat după ce acordajul a fost primit și recomandă practicarea Reiki cât mai des cu putință. Se poate spune că nici nu realizați ce multe ați obținut într-o singură zi de curs Reiki, când dintr-o persoană obișnuită ați devenit un vindecător, a cărei aplicare se va dovedi de folos în viitor, este să țineți un jurnal pentru a vă nota impresiile din timpul tratamentelor, evoluția acestora sau câteva gânduri frumoase.

Exersați, încercați să experimentați tot ceea ce ați învățat și aplicați ceea ce vi se potrivește cel mai bine.

SFATURI PRACTICE PENTRU EFECTUAREA UNUI TRATAMENT REIKI

Este imperios necesară renunțarea la alcool sau droguri înaintea începerii autotratementului sau a tratamentului Reiki. Rezultatele pozitive ale tratamentului sau autotratementului Reiki apar în decurs de câteva zile. Tratamentul Reiki poate fi efectuat pacientului care fie stă pe un scaun, fie se află întins pe o canapea sau pe o masă de tratament. Important este ca atât terapeutul, cât și pacientul să stea comod. Singura cerință este să vă plasați mâinile dumneavoastră direct pe corpul pacientului

Localizare: ambele palme sunt aplicate în V, deasupra coccisului; puteți aplica palmele sau dosul lor pe coccis.

Indicații: această poziție este recomandabilă pentru dureri lombare, sciatică, afecțiuni ale aparatului genito-urinar, dezintoxicarea organismului, coxartroză, constipație. Prin această poziție se stimulează energia sexuală.

靈氣

TRATAMENT ACORDAT ALTEI PERSOANE (POZIȚII STANDARD)

Tratamentul Reiki

Odată ce ați fost acordați pe frecvența de lucru a energiei Reiki, puteți accesa această frecvență ori de câte ori doriți, în beneficiul dumneavoastră sau al altora. Nu este necesar să practicați autotratamentul timp de câteva luni pentru a realiza un tratament cu rezultate bune pe altcineva. Să presupunem că o persoană din familie are o durere de cap. Dumneavoastră știți că îl puteți ajuta și nu o faceți pentru că nu aveți cele câteva luni de autotratament efectuat pe dumneavoastră? Atunci, la ce bun ați mai urmat un asemenea curs?

Atât maestrul japonez de Reiki, cât și cei americani îi comunică studentului că poate face un tratament altei persoane imediat după ce acordajul a fost primit și recomandă practicarea Reiki cât mai des cu putință. Se poate spune că nici nu realizați ce multe ați obținut într-o singură zi de curs Reiki, când dintr-o persoană obișnuită ați devenit un vindecător, a cărei aplicare se va dovedi de folos în viitor, este să țineți un jurnal pentru a vă nota impresiile din timpul tratamentelor, evoluția acestora sau câteva gânduri frumoase.

Exersați, încercați să experimentați tot ceea ce ați învățat și aplicați ceea ce vi se potrivește cel mai bine.

SFATURI PRACTICE PENTRU EFECTUAREA UNUI TRATAMENT REIKI

Este imperios necesară renunțarea la alcool sau droguri înaintea începerii autotratamentului sau a tratamentului Reiki. Rezultatele pozitive ale tratamentului sau autotratamentului Reiki apar în decurs de câteva zile. Tratamentul Reiki poate fi efectuat pacientului care fie stă pe o scaun, fie se află întins pe o canapea sau pe o masă de tratament. Important este ca atât terapeutul, cât și pacientul să stea comod. Singura cerință este să vă plasați mâinile dumneavoastră direct pe corpul pacientului

sau în vecinătatea acestuia. Dacă doriți să vă dedicați practicii Reiki, încercând prin aceasta să ajutați cât mai mulți oameni câteva sugestii practice ar putea să vă fie de folos. Decizia de a efectua sau de a refuza un tratament Reiki revine în întregime terapeutului.

CAMERA PENTRU TRATAMENT

- Să fie situată într-o zonă liniștită, departe de zonele cu trafic intens
- Să fie vopsită în culori deschise (galben, roz, albastru deschis)
- Să fie discret luminată, pentru a ajuta pacientul să se relaxeze
- Să confere pacientului senzația de liniște, siguranță, relaxare, pace
- Poate fi inundată de o muzică lentă, care imită zgomotele din natură (în acest caz veți avea nevoie de un CD player și câteva CD-uri cu muzică relaxantă)
- Se pot aprinde bețișoare parfumate sau lumânări (dacă pacientul este alergic se folosește un dispozitiv pentru aromaterapie)

ÎNAINTEA TRATAMENTULUI

- Aerisim camera.
- Efectuăm o scurtă meditație de circa 15-20 minute sau un autotratament rapid de 30 de minute.
- După sosirea pacientului ne prezentăm, îl întrebăm ce afecțiuni are și care este motivul ce l-a determinat să apeleze la Reiki.
- Îi explicăm pe scurt ce este Reiki
- Îi demonstrăm practic pozițiile de mâini pe care le vom folosi în timpul tratamentului.
- Îl anunțăm că nu îi vom atinge zonele private
- Trebuie să menționăm despre posibila perioadă de dezintoxicare, de trei până la 21 zile, în care pacientul poate prezenta diverse simptome, de regulă de intensitate medie (tuse, urină închisă la culoare, ușoară diaree, transpirații). Aceasta nu este obligatorie, ea fiind mai pregnantă la persoanele mai sensibile la energia Reiki.
- Îi vom răspunde la toate întrebările pe care le ridică privitor la tratamentul Reiki sau la evoluția ulterioară a afecțiunii sale.

- Îl vom ruga să-și dea jos pantofii, cureaua, cravata – tot ceea ce îl poate incomoda în timpul tratamentului
- Îl ajutăm să se întindă pe masa de tratament și vom plasa sub genunchii și ceafa acestuia niște pături.
- Ne spălăm mâinile cu apă rece (În Japonia, la intrarea în temple, spălarea pe mâini se face ca un simbol al purificării).

ÎN TIMPUL TRATAMENTULUI

- Vom executa toate pozițiile de mâini pe care le-am prezentat anterior în cadrul secțiunii destinate tratamentului altor persoane.
- Nu vom medita, nu vom vizualiza absolut nimic și nici nu ne vom concentra. Aceasta este o parte sensibilă a practicii Reiki care este însușită doar după multe ore de autotratament. Scopul ei este de a ne asigura liniștea minții, pacea sufletului și reconectarea cu Sinele nostru superior.
- Trebuie să ne reamintim permanent că noi suntem doar un canal, cât se poate de curat și de pur pentru energia Reiki.
- Vom vorbi cu pacientul numai dacă aceasta dorește.
- Dacă pacientul adoarme în timpul tratamentului Reiki, nu-l vom trezi ci îl vom acoperi cu o pătură pentru a nu-i scădea temperatura corpului.
- Lăsați energia să curgă prin dumneavoastră fără a încerca să o dirijați!

DUPĂ TRATAMENT

- Îi spunem pacientului să deschidă ochii și îl rugăm să se ridice.
- Ne spălăm din nou pe mâini, cu apă rece.
- Vom tăia orice legătură energetică cu pacientul.
- Îi oferim un ceai, în timp ce vom observa dacă s-a schimbat ceva în concepția lui.
- Îl întrebăm despre senzațiile pe care le-a avut în timpul tratamentului.
- Îi spunem să consume mai multă apă plată sau minerală decât de obicei pentru a ajuta organismul să elimine toxinele prin urină și transpirație.
- Stabilim data următoarei întâlniri.

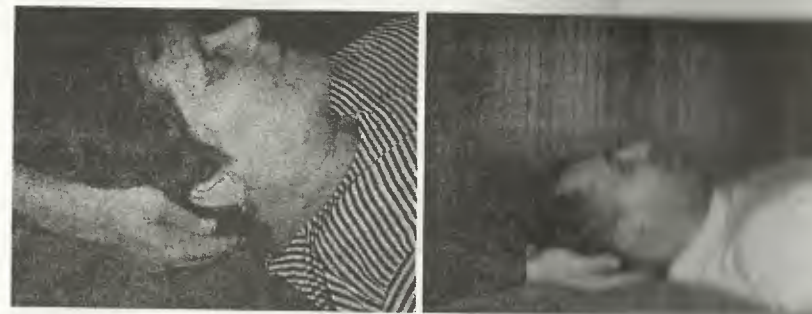
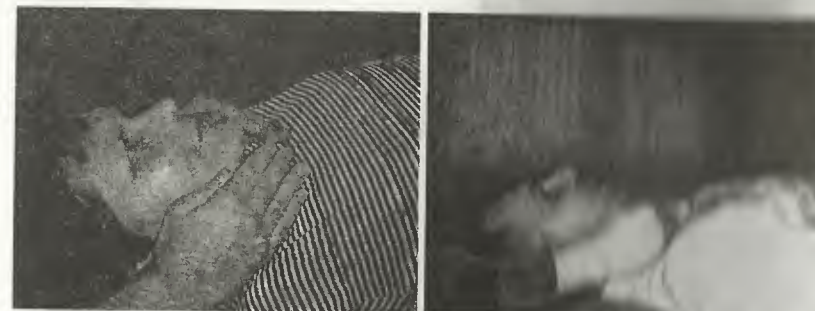
DUPĂ PLECAREA PACIENTULUI

- Purificăm energetic camera
- Aerisim încăperea
- Efectuăm o meditație scurtă sau un duș

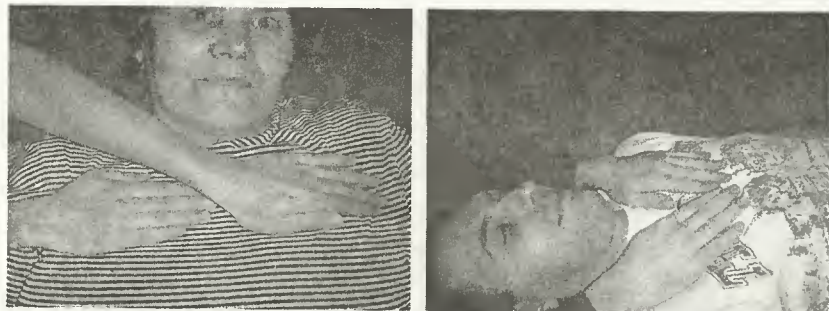
DURATA TRATAMENTULUI REIKI

- De regulă, un tratament Reiki durează aproximativ 10 – 14 zile consecutive, în ritmul de o ședință pe zi.
- Dacă este vorba despre un caz mai grav, atunci se recomandă minimum două tratamente Reiki în aceeași zi (unul dimineața și celălalt după-amiaza).
- Este posibil ca în cursul zilei să efectuăm mai multe transmisii energetice la distanță, pentru unii dintre pacienți, firește, în condițiile în care avem inițierea pentru gradul 2 Reiki sau alte niveluri superioare acestuia.

Pozițiile de mâini utilizate în cadrul tratamentului sunt cele arătate în fotografiile următoare. Efectele acestor poziții, corespondențele cu organele și glandele, afecțiunile pentru care se vor folosi – toate sunt descrise în pozițiile corespondente folosite în cadrul autotratamentului Reiki. Acestea împreună cu practica dumneavoastră zilnică sunt elementele cheie care asigură reușita unui tratament.

POZIȚIA C1**POZIȚIA C2****POZIȚIA C3****POZIȚIA C4**

POZIȚIA T1



POZIȚIA T2



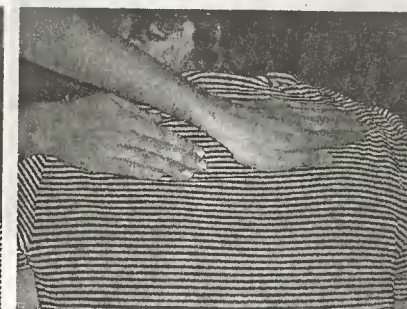
POZIȚIA T3

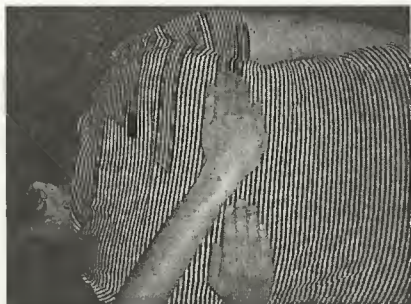
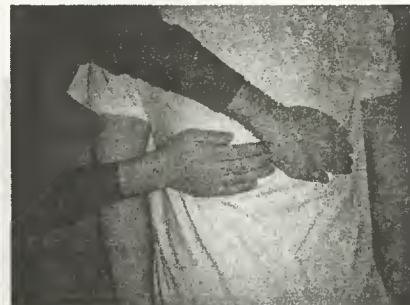
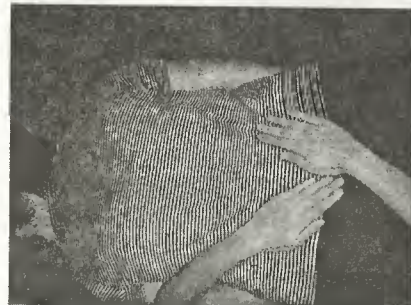


POZIȚIA T4



POZIȚIA S1



**POZIȚIA S2****POZIȚIA S3****POZIȚIA S4****POZIȚIA S4 BIS****Experimentând Reiki**

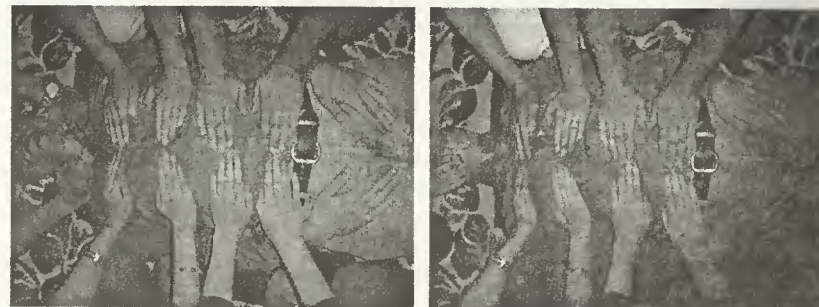
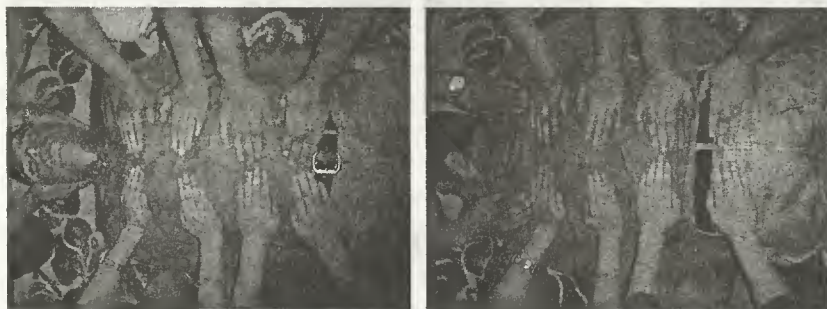
Unii pacienți vor simți energia Reiki ca o ușoară încălzire, alții ca o căldură intensă sau ca o energie ce emană din mâinile terapeutului. Marea majoritate a pacienților va adormi în cursul tratamentului Reiki, unii se vor simți extrem de relaxați, alții vor simți diverse senzații de furnicături, indicând deplasarea energiei de-a lungul meridianelor energetice. Vor fi și unii pacienți care nu vor simți mai nimic, ceea ce ne arată că sensibilitatea lor poate să nu fie atât de intensă ca a altora.

Este interesant că după un simplu acordaj de vindecare, pe care îl poate executa maestrul Reiki pe pacient, acesta va simți mult mai clar și mai distinct senzațiile conferite de energie. Pentru o anumită perioadă de timp după terminarea tratamentului Reiki, câțiva pacienți își vor simți

capul plin de lumină, de aceea este recomandabil să nu îi ridicăm brusc de pe locul desfășurării acestuia.

Grupuri de vindecare

Prin munca unui grup de vindecare, câteva poziții de mâini pot fi efectuate în același timp și astfel durata tratamentului se scurtează în mod considerabil. Persoana care primește acest tratament experimentează o explozie foarte puternică de energie și toate avantajele care decurg dintr-o sesiune completă de tratament. O echipă poate realiza mai multe tratamente pe zi decât un singur practicant Reiki și cu un efort minim. Compania altor vindecători poate fi de asemenea o experiență unică, deosebită, o mare bucurie și un schimb de experiență deosebit de instructiv pentru toți participanții. O echipă poate fi constituită din doi sau mai mulți terapeuți Reiki (în cadrul acesteia pot participa și alți terapeuți aflați oriunde în lume, care transmit energie la distanță). Este necesară prezența unui lider pentru a desfășura această variantă de tratament, energia se va dovedi cel mai bun ghid.



靈氣

AUTOTRATAMENT (POZIȚII ALTERNATIVE)

Noțiuni introductive despre chakre

Noțiunile despre chakre nu fac parte din învățăturile originale practicate de Sensei Usui, ele nu se întâlnesc în nicio ramură a Reiki-ului japonez, ci au fost adăugate de diverși maestri Reiki, după decesul doamnei Takata survenit în anul 1980. În nicio artă tradițională de vindecare din Japonia și mă refer aici la Do In, Jorei, Mahikari, Sukyo Mahikari, Tenki Te Ate sau Tenohira nu sunt învățate aceste informații. Acestea se regăsesc în schimb în diverse ramuri ale Reiki, de exemplu în: Raku Kei Reiki, Reiki Usui și Tibetan, Sacred Path Reiki, Shamballa Reiki.

Cuvântul *chakra* (care provine din limba sanscrită însemnând roată) reprezintă o structură energetică situată în aura dumneavoastră care primește, prelucrează și emite energie. În corpul uman există, conform scrierilor orientale, peste 49000 de astfel de chakre, dintre care șapte sunt considerate ca fiind principale. Chakrele sunt aliniate de-a lungul coloanei vertebrale (de o parte și de alta a acesteia având fie formă de pâlnie, fie rotundă sau ovalară) și a canalului central cunoscut sub numele de *Sushumna*. Energiile se deplasează în sus și în jos cu ajutorul a două canale, situate de o parte și de alta a canalului central, denumite *Ida* și *Pingala*. Caduceul, vechiul simbol al artelor de vindecare reflectă curgerea acestui flux energetic, precum și echilibrul acesteia.

Tradițional, fiecare dintre aceste chakre are corespondent o anumită culoare, notă muzicală, sunet, organe interne. Mai jos sunt prezentate succint câteva noțiuni despre cele șapte chakre principale precum și pozițiile de palme corespondente. Am adăugat și poziții de palme care „cuplează” chakrele între ele, două câte două, în virtutea principiului „ceea ce este sus este și jos”. Veți mai găsi și poziții care permit energizarea simultană a aspectului Microcosmic și Macrocosmic a fiecărei chakre.

Chakra rădăcină (bazală) este localizată la baza șirei spinării (coccis). Îi este asociată culoarea roșie și elementul pământ, iar funcțiile ei includ: forța vitală, supraviețuirea, conservarea de sine și instinctele. Glandele și organele asociate cu această chakră sunt: suprarenalele, rinichii, colonul, prostata, intestinul subțire. Silaba caracteristică este *lam*, iar nota muzicală – *do*. Guvernează vigoarea, ereditatea, securitatea, pasiunea, relația cu lumea fizică, durerea sau plăcerea fizică. Definește conceptul de „ființă” și „acceptare a ființei”. Pentru aromaterapie sunt recomandate uleiurile de mesteacăn, cedru, santal, cuișoare, chiparos, mir. Ca pietre prețioase sunt recomandate rubinul, cuarțul fumuriu, hematitul, jaspul, obsidianul. Dacă există echilibru la nivelul chakrei, atunci individul are profundă conexiune cu natura, încredere în legile acesteia. Dezechilibrul acestei chakre se manifestă prin frică, incapacitatea de a fi concentrat și liniștit, pierderea interesului față de viață, resentimente.



Chakra ombilicală (sacrală) se află partea inferioară a abdomenului, între coccis și ombilic. Îi corespunde culoarea portocalie și elementul apă. Funcțiile acestei chakre includ: procrearea, asimilarea alimentelor, forța fizică și vitalitatea, sexualitatea, relațiile interpersonale. Glande și organe asociate: ovare, testicule, prostată, organe genitale, splină, uter, vezică urinară, intestin gros, apendice, rinichi. Silaba sa este *vam*, iar nota muzicală – *re*. Guvernează: creativitatea, frica, furia, percepțiile

referitoare la hrană și sex, fluxul de sentimente. Definește conceptul de „recreare a ființei”. Pentru aromaterapie sunt recomandate uleiurile de trandafir, iasomie, ylang – ylang, santal. Ca pietre sunt recomandate: coralul, carneolul, opalul. Când chakra este echilibrată, individul este deschis, prietenos, amabil, respectând pe cei din jurul său. Dezechilibrul acestei chakre se manifestă prin nesiguranță, instabilitate sexuală și emoțională, sau provoacă incapacitatea persoanei de a-și exprima adevăratele sentimente.



Chakra plexului solar este localizată deasupra taliei și sub piept. Este asociată culorii galben și elementului foc. Funcțiile acestei chakre includ: vitalizarea sistemului nervos simpatic, a digestiei, a energiei vitale, reglarea metabolismului, coordonarea sentimentelor și autocontrolul. Glandele și organele asociate: glandele Leyden, pancreasul, stomacul, intestinul subțire, ficatul, vezica biliară, sistemul nervos, diafragma și mușchii. Silaba acestei chakre este *ram*, iar nota muzicală – *mi*. Pentru

aromaterapie se recomandă uleiul de lavandă, rozmarin, mentă, mușetel, lămâie, iar ca și cristale: citrinul, pirita, ochiul de tigru, labradoritul și topazul.

Chakra echilibrată conferă individului sentimentul păcii interioare, acesta îi tolerează și îi acceptă pe cei din jur și are completă încredere în intuiție. Dezechilibrul acestei chakre duce la exacerbarea nevoii de a domina, neîncredere în fluxul natural al energiei, ulcer, timiditate.



Chakra inimii se găsește în centru pieptului. Este asociată cu culoarea verde și cu elementul aer. Ancorează forța vieții pentru Sinele Superior. Energizează sângele și corpul fizic, conferindu-le forță pentru viață. Glandele și organele implicate: timusul, inima, sistemul circulator, umerii, brațele, mâinile, pielea, plămânii. Ea guvernează planurile superioare și cele inferioare ale ființei, simțul timpului, capacitatea de a iubi liber, necondiționat, respectul de sine, iertarea, compasiunea, încrederea, speranța. Silaba acestei chakre este *yam*, iar nota muzicală – fa. Pentru

aromaterapie sunt recomandate uleiurile de trandafir și lasomia, iar pentru cristaloterapie: cuarțul roz, jadul verde, fluoritul, aventurinul verde, malachitele, kunzitul. Echilibrul acestei chakre duce la toleranță și acceptarea necondiționată a vieții, inducând echilibrul perfect dintre planul material și cel spiritual. Dezechilibrul chakrei generează respingerea dragostei oferite de cei din jur, singurătate, codependență și emoții distorsionate, probleme cardiace și disfuncții ale sistemului imunitar.



Chakra gâtului este localizată la nivelul gâtului și este asociată culorii albastre și elementului eter. Funcțiile controlate: vorbirea, auzul, vibrația și comunicarea. Glandele și organele coordonate: tiroida, paratiroida, hipotalamusul, gâtul, esofagul, corzile vocale, limba și orificiul

bucal. Silaba acestei chakre este *ham*, iar nota muzicală – sol. Pentru aromaterapie se recomandă: uleiurile de salvie, mușetel, lavandă, eucalipt, santal, iar pentru cristaloterapie: calcedonia, azurit, sodalitul, turcoazul, aquamarinul.

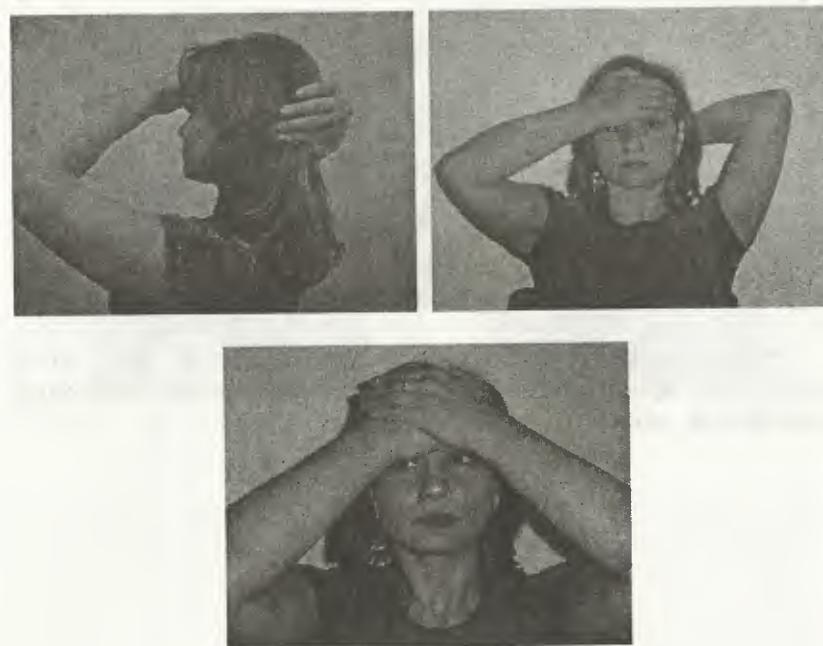
Echilibrul acestei chakre se manifestă prin înțelegerea și cunoașterea echilibrului vorbirii, expresiei și tăcerii, încrederea în intuiție și știința de a ști să asculte vocea interioară. Dezechilibrul chakrei duce la vorbărie, fără nicio semnificație a expresiilor, apare frica de a fi judecat sau respins, se instalează incapacitatea de a spune nu, iar capacitatea de comunicare e mai slabă.



Chakra celui de-al treilea ochi are ca loc de amplasare mijlocul frunții, deasupra liniei sprincenelor, la jumătatea distanței dintre cei doi ochi, și este asociată culorii violet, indigo și luminii – ca element și viziune spirituală. Funcțiile ei cuprind: viziunea, vitalizarea părții inferioare a creierului și a întregului sistem nervos central. Glande și organe: glan-

da pituitară, nasul, urechile, sinusurile și ochii. Guvernează gândirea, vederea interioară, viziunile și visele, cunoașterea problemelor spirituale. E locul considerat a fi centrul forței psihice. Silaba acestei chakre este *ksham*, iar nota muzicală – la. Pentru aromaterapie se recomandă: uleiurile de mentă, patchuli, rozmarin, iasomie, cedru, iar pentru cristaloterapie: azurit, sodalit, aventurin albastru, lapis lazuli, sugilit, opal, flourit și safir albastru.

Când chakra este echilibrată, există o stare avansată de conștiință spirituală, caracterizată prin manifestarea intuiției și conștiinței în viața zilnică. Dezechilibrul se recunoaște prin concentrarea individului doar asupra intelectualității, cu ignorarea aspectelor metafizice, refuz de a cunoaște conceptele spirituale, frică de intuiție, toate combinate adesea cu dureri de cap, coșmaruri, halucinații.



Chakra Coroană este localizată în creștetul capului, are mai multe nuanțe caracteristice: alb, auriu sau argintiu, iar ca element Divinul.

Vitalizează partea superioară a creierului. Glande și organe pe care le coordonează: glanda pineală, cortexul cerebral și sistemul nervos central. Este chakra ce guvernează conexiunea cu Universul și Conștiința divină, aspirațiile spirituale și cunoașterea adevărului. Silaba acestei chakre este *om*, iar nota muzicală – *si*. Pentru aromaterapie se recomandă: uleiurile de lavandă, mosc, lotus, iar pentru cristaloterapie: sugilit, ametist, cuarț transparent.

Echilibrul chakrei se recunoaște prin cunoașterea unității cu divinul, abandonul egoului în fața binelui universal, sentimentul conectării cu tot ceea ce este.

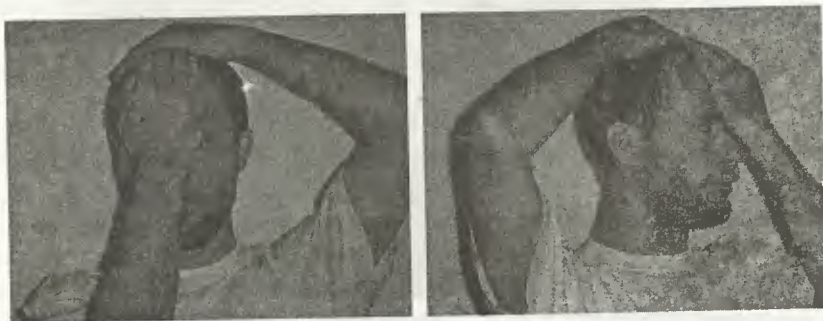
Dezechilibrul se manifestă prin neputința de a elimina frica și anxietatea, incapacitate de vizualizare, depresie, necredința în Spiritul divin, frică de tot ceea ce este spiritual, confuzie, apatie, severe dureri de cap.



Pentru echilibrarea unor chakre, în cursul autotrătatamentului sau al tratamentului aplicat altor persoane, puteți folosi și următoarele poziții alternative de mâini:







Alte poziții alternative pentru autotrătatament



- se poate utiliza pentru energizarea întregului corp (în virtutea faptului că urechea este zonă de terapie reflexogenă) sau a rinichilor (urechea este „corespondentul extern” al rinichiului, conform medicinei tradiționale chineze)



- se poate folosi pentru energizarea „separată” a celor două emisfere, claritatea minții, obiectivare



- se folosește pentru armonizarea celor două emisfere cerebrale



- poziție recomandată pentru afecțiuni ale ochiului și pentru echilibrarea meridianelor vezicii biliare și trei focare



- se poate folosi pentru tratarea plămânilor (palmele sunt în dreptul punctului *Mu* al meridianului Plămânului)



- tratează plămânii, se recomandă în răceală, împreună cu poziția anterioară



- pentru tratamentul rinichilor, suprarenalelor și părții inferioare a plămânilor



- poziție utilă în tratarea afecțiunilor bazinului precum și a afecțiunilor sciaticului



- pentru tratarea articulației cotului



- se folosesc pentru tratamentul articulației umărului

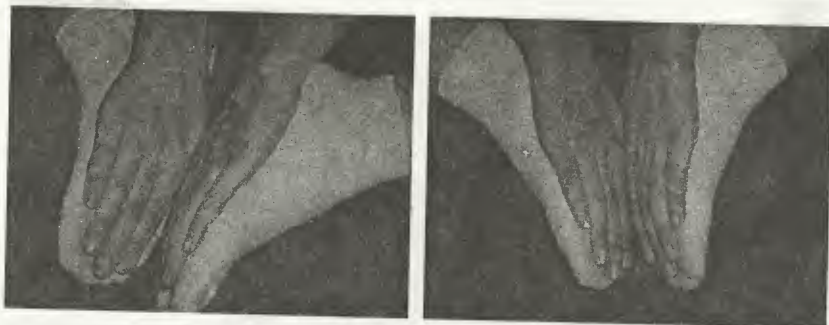


- poziții utile în tratarea articulației genunchiului și echilibrării meridianelor ce trec pe aici



- poziții utile în tratarea articulației gleznei și dinamizarea energiei din meridianele care au traseu prin această zonă





- ca și în tratamentul aplicat asupra urechii, poziționarea palmelor pe talpă, are un efect complex având în vedere că este o zonă folosită cu mare succes în reflexoterapia plantară; nu în ultimul rând, palma este plasată pe punctul „izvor” (R1) al meridianului Rinichi



- pentru stimularea energiei (o mână va fi situată pe timus și cealaltă pe plexul solar)



- pentru relaxare și pentru combaterea insomniei (o mână va fi aplicată pe timus și cealaltă pe inimă).

靈氣

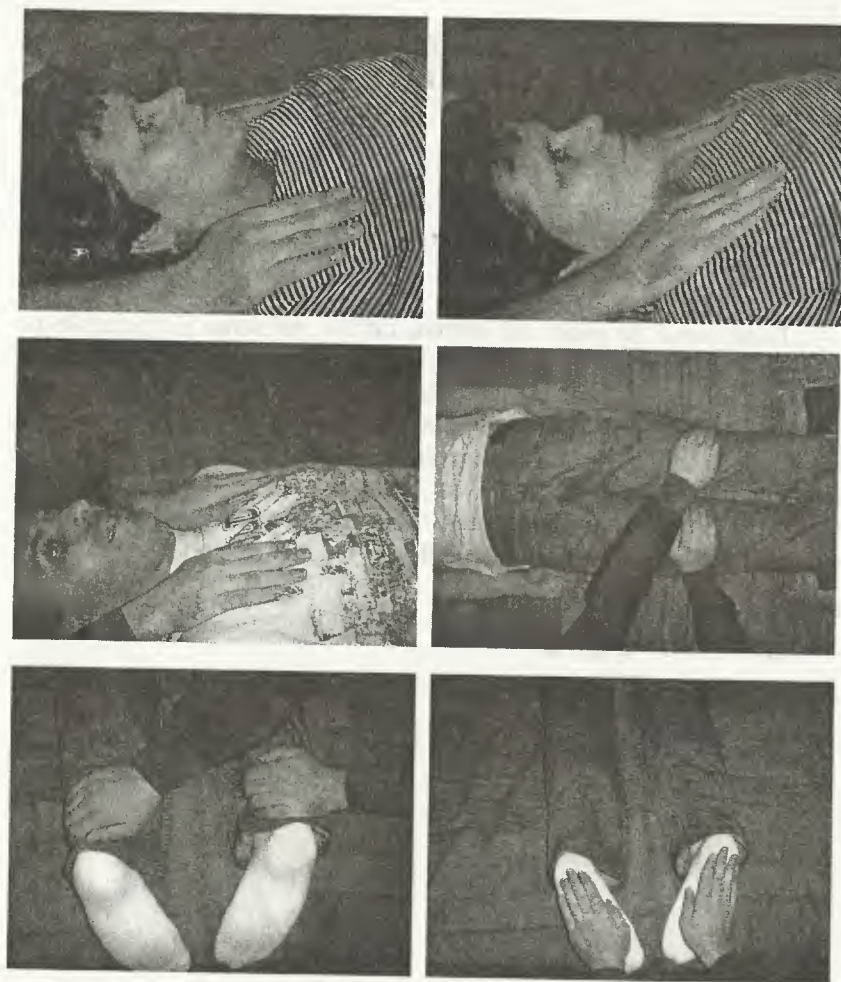
TRATAMENT ACORDAT ALTEI PERSOANE (POZIȚII ALTERNATIVE)

Tratamentul de grup este extrem de util, eficiența și senzațiile pe care le are cel ce primește un astfel de tratament fiind multiplicare iar durata unui tratament complet scăzând. Nu în ultimul rând, această variantă permite tratarea intensivă a coloanei vertebrale, la toate nivelurile. Căldă variantele alternative ale palmelor pentru autotratament, și în cazul tratamentului de grup există multiple posibilități și combinații în funcție de numărul de participanți. Mai jos aveți ilustrate o parte dintre cele mai eficiente combinații rezultate din practica personală.

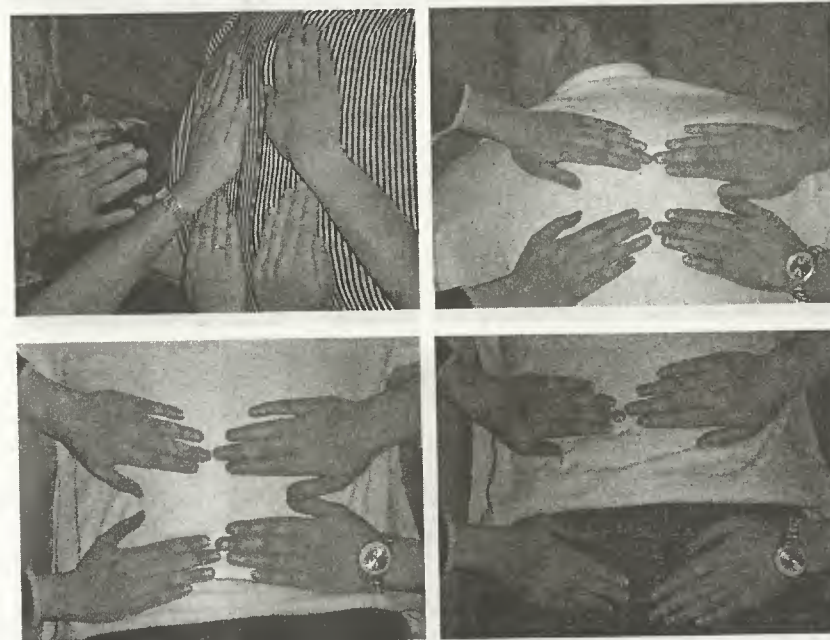
Clientul este întins

a) client cu 1 terapeut

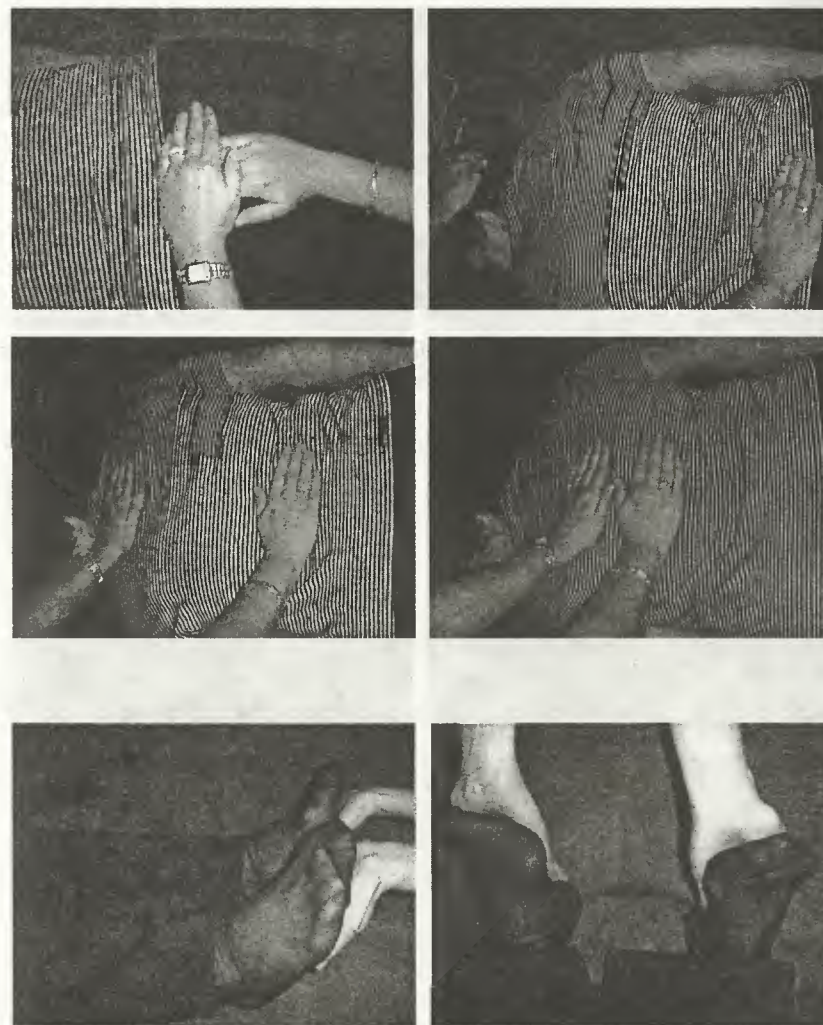
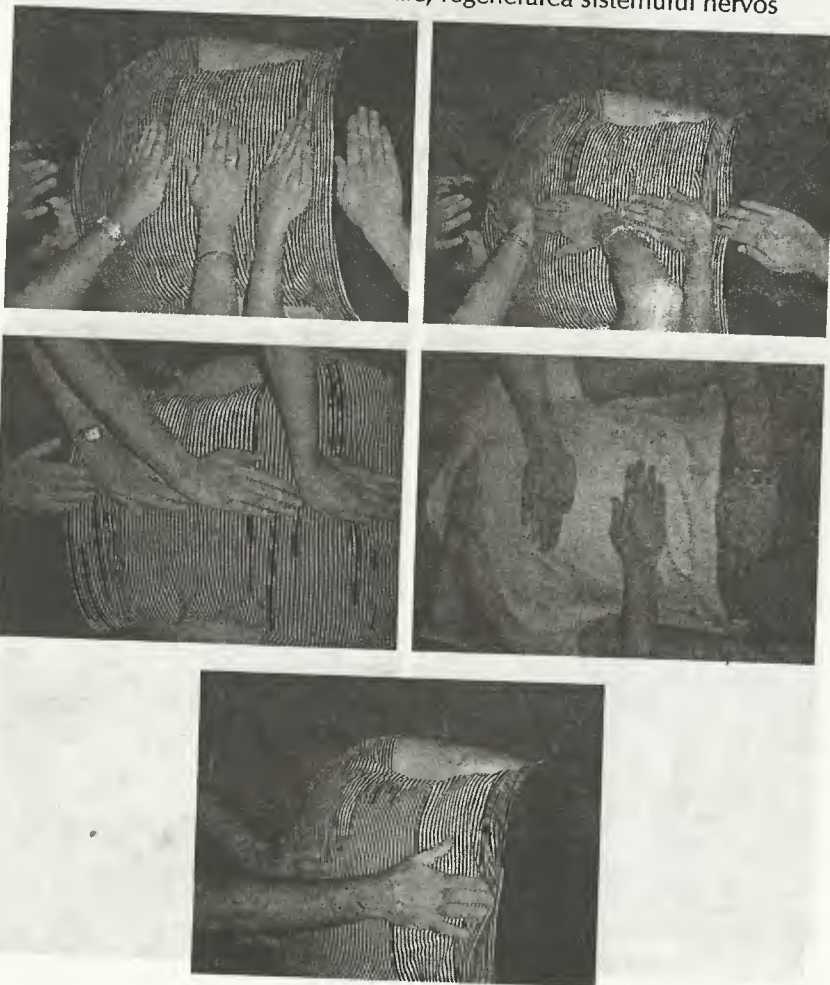




b) client cu 2 terapeuți

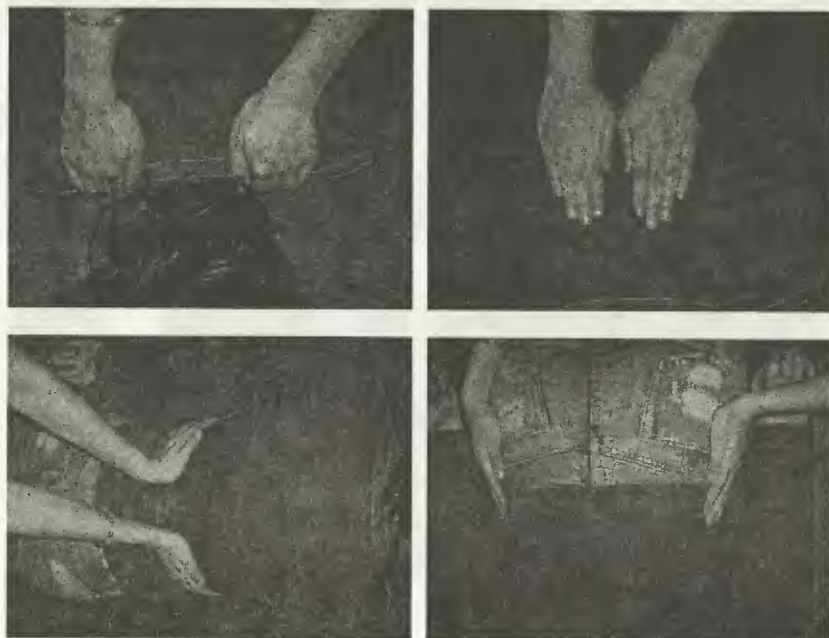


Tratamentul coloanei vertebrale, regenerarea sistemului nervos





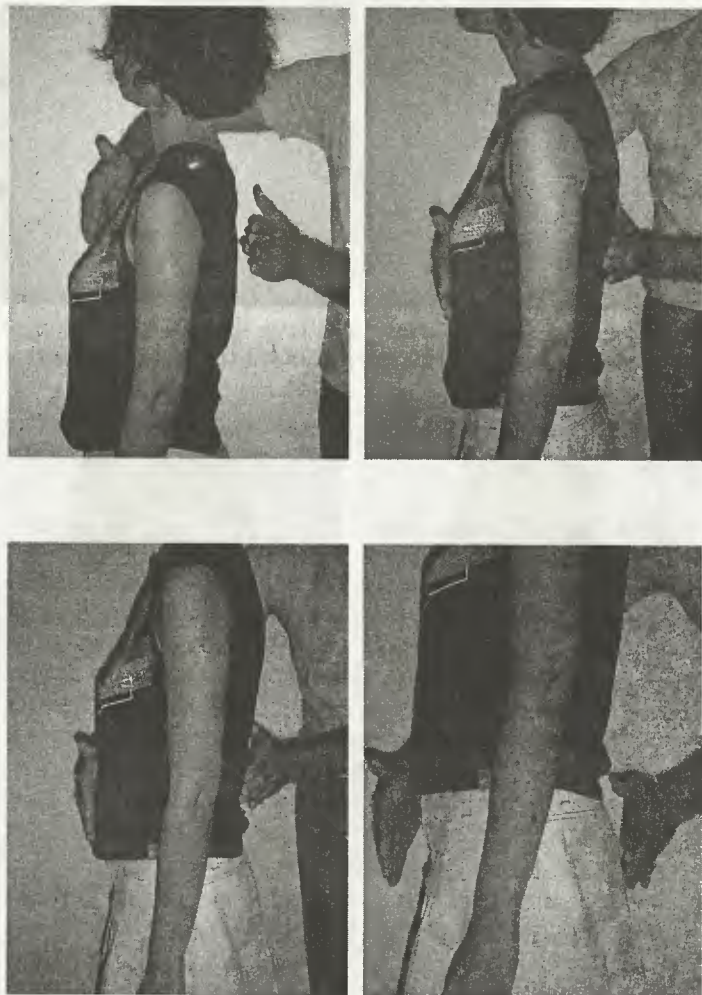
O succesiune de alte secvențe de tratament a spatelui vă sunt propuse mai jos (după E.L.):



Clientul în picioare – Energizarea și echilibrarea chakrelor

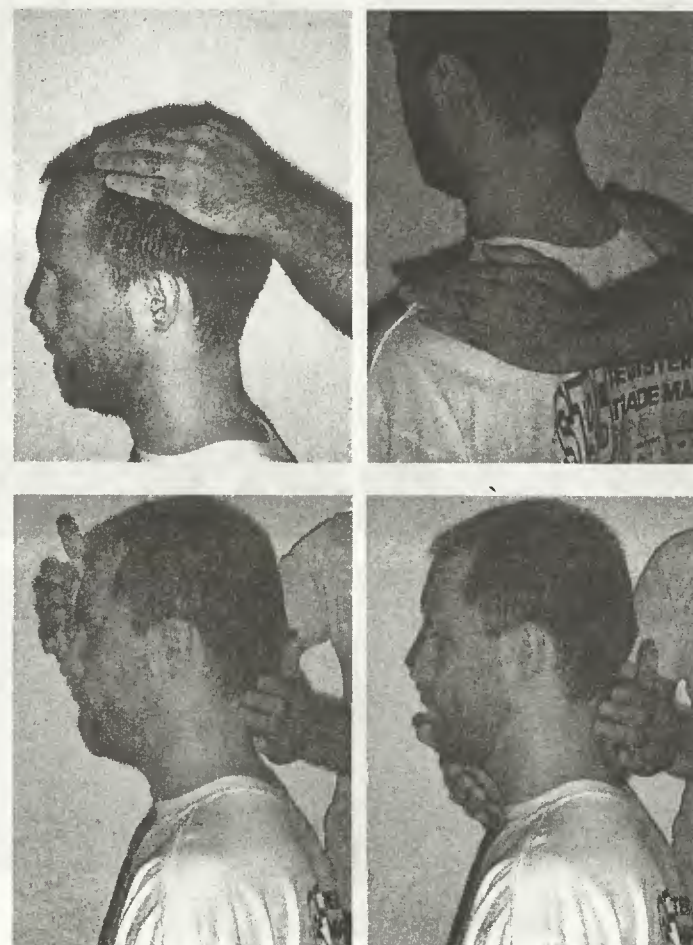
a) client cu 1 terapeut

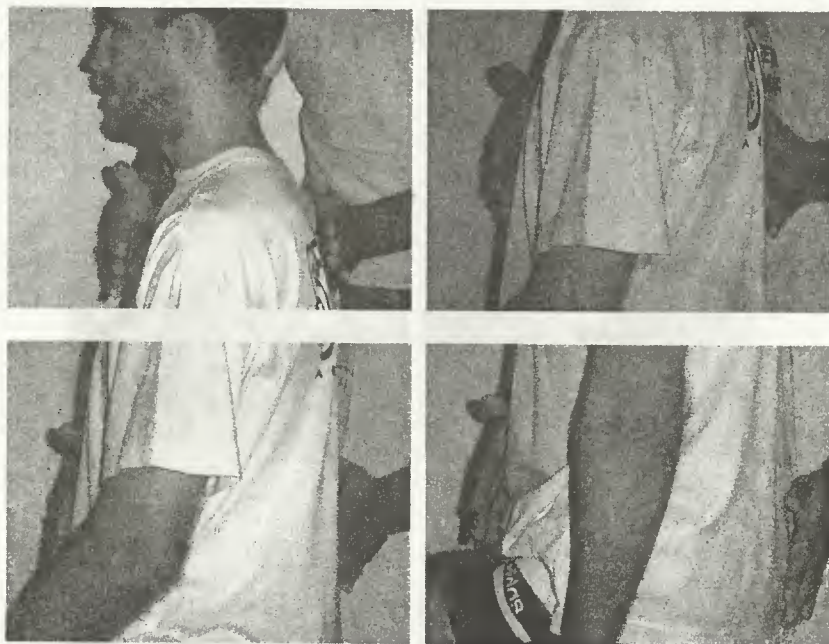




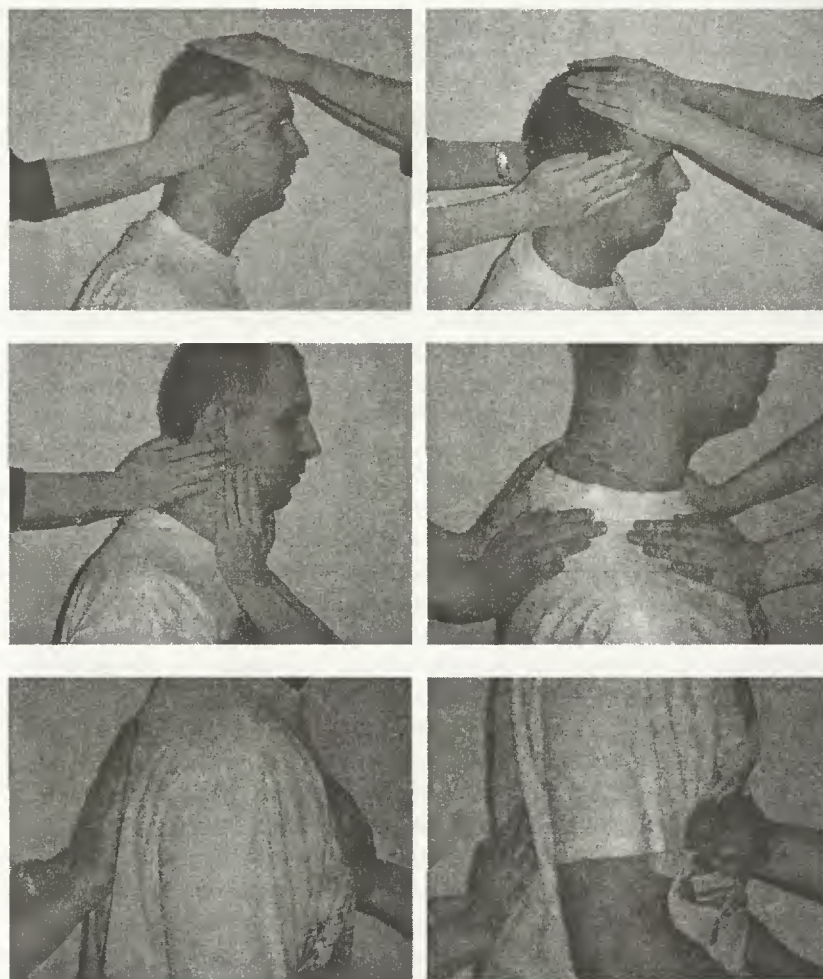
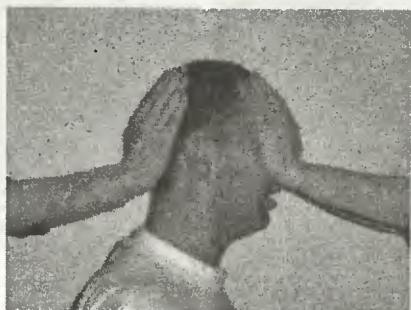
Clientul așezat pe scaun – Dinamizarea și echilibrarea chakrelor

a) client cu 1 terapeut





a) client cu 2 terapeuți



DIN SFATURILE DOAMNEI TAKATA

Materialul ce urmează a fost tradus după notițele luate în cadrul unei clase de Reiki ținute de doamna Takata în anul 1975. Mulțumim pe această cale lui E.L. pentru bunăvoința de care a dat dovadă. Pentru o ușoară asimilare a noțiunilor prezentate am preferat să păstrăm aceeași structură ca și cea indicată de Sensei Takata și desfășurată pe parcursul a patru seri consecutive.

Prima seară

Este important să motivăm oamenii să se ajute singuri și să nu atribuie întreaga responsabilitate doar terapeutului sau medicului. Acest deziderat poate fi realizat prin exerciții zilnice ale gâtului, prin reflexologia mâinii și a tălpii, prin rugăciune dar și prin dorința de a te face bine, de a fi sănătos. Oamenii trebuie să învețe să își controleze emoțiile negative, să elimine ura și frica, furia și mânia. Este un fapt dovedit medical că aceste sentimente eliberează adevărate toxine mentale în corpul uman care, mai devreme sau mai târziu vor putea avea drept consecință declanșarea sau apariția unor afecțiuni grave.

Este recomandabil ca doi sau mai mulți practicanți Reiki să lucreze împreună, să se trateze unul pe celălalt, pentru a-și întări credința în forța lor, pentru a schimba experiențe și pentru a câștiga încredere în ei înșiși. Mai mult decât atât, „atunci când doi sau mai mulți sunt adunați în numele meu voi fi și Eu printre ei” spunea Iisus.

În situația în care întâlniți anumite zone reci, aceasta este o indicație sigură că acea zonă are nevoie urgentă de tratament iar după o lungă perioadă de plasare a mâinilor puteți simți vibrațiile. Abia în acest moment trebuie să se efectueze tratamentul general descris mai sus până ce senzațiile apărute în palme se vor diminua sau dispărea complet. Nu este neapărat necesar ca pacientul să simtă furnicăături în locul în care sunt puse mâinile acestea putând fi simțite în alte zone, situate uneori la

distanță de locul de aplicare al mâinilor (aceasta arătând că energia se deplasează prin meridianele energetice).

Practicianul Reiki trebuie să învețe să își urmeze propriile sentimente, emoții și să își asculte intuiția. Rezervați-vă o mulțime de timp pentru a practica Reiki. Nu vă descurajați dacă rezultatele nu apar imediat. Relaxarea și somnul ce apar în cursul unui tratament Reiki sunt rezultatul tensiunilor mult diminuate sau chiar eliminate (ele arătând întotdeauna eficiența Reiki). Este bine să aveți alocat un timp exact pentru a efectua tratamentul mai ales în situația când va trebui să lucrați pe mai mulți pacienți.

Unul dintre studenții doamnei Takata își reamintește: „Am fost condus împreună cu alți trei participanți într-o cameră separată unde am fost rugați să ne așezăm pe scaune având spatele drept și mâinile așezate în poziția rugăciunii. Apoi ni s-a cerut să închidem ochii, ceea ce am și făcut. Doamna Takata era plasată în stânga și în fața noastră. La un moment dat am simțit o forță uriașă, era aproape ceva palpabil, static, în special în față și în mâini. Deși nu o vedeam știam că este în fața noastră. De două sau de trei ori ne-au fost atinse mâinile și probabil că ne purifica sau ne binecuvânta degetele și palmele. Apoi dintr-o dată a suflat puternic în fața noastră și ni s-a spus să deschidem ochii. Doamna Takata a spus că trecutul s-a dus, este îndepărtat iar acum mâinile noastre sunt mâini vindecătoare. Apoi am părăsit încăperea și am fost conduși într-o cameră mai spațioasă unde erau așezate patru scaune, unul în fața celui alt. Ne-am așezat pe ele și am pus mâinile pe umerii persoanei din fața noastră fără a apăsa. Deodată am simțit o vibrație în vârfurile degetelor dar și o căldură pe umeri ce venea de la cel din spatele nostru. După aproximativ 5 minute am schimbat poziția. Toți cei ce au participat la curs au trecut prin această experiență. Apoi doamna Takata a venit în fața noastră și ne-a spus cum am trebui să ne tratăm pe noi înșine prima dată. Dânsa ne explica cum, în urma practicii zilnice a Reiki, toți cei ce au o greutate corporală prea mare vor slăbi, iar cei ce sunt prea slabi vor atinge greutatea optimă. În ceea ce mă privește, mie mi s-a vindecat ochiul drept după aceea experiență în care eram așezat pe scaun. Doamna Takata spunea că există două serii de tratament și anume:

a) Puneți mâinile pe ochi pentru aproximativ 10 minute, apoi mutați mâinile pe tâmpile pentru alte 10 minute, iar la final puneți mâinile pe ceafă pentru alte 10 minute.

b) Această serie de poziții de mâini este similară cu cea a vindecării chakrelor. Puneți mâinile pe plexul solar, apoi acoperiți zona splinei, după care urmează zona sexuală, inima, gâtul și fruntea.

Nu contează absolut de loc ceea ce gândiți atunci când vă tratați pe voi sau pe alții. Nu contează dacă stați în picioare sau pe scaun, atâta timp cât vă simțiți confortabil. Doamna Takata își reamintește cazul unei doamne ce avea diabet și aproape își pierduse complet vederea. După aproximativ 9 luni de tratament Reiki avea o greutate normală și putea să citească ziarul fără ochelari.

Ca practicant Reiki, ori de câte ori veți simți un dezechilibru la nivelul anumitor zone din corpul altei persoane o să aveți o senzație în palme.

Este necesar să practicați chiar după inițiere în acea seară autotratamentul. Tratamentul la distanță va fi însușit într-un alt curs pentru cei ce și-au perfecționat cunoștințele de bază.

A doua seară

Tratamentul OCHILOR:

Toate afecțiunile care au ca zonă de manifestare ochii, de la simple iritații, urcioare sau alergii și mergând până la afecțiuni mai grave, ca glaucomul și cataracta, se tratează îndeosebi cu aceste poziții de mâini. Mai întâi, plasați un șervețel fin de hârtie pe față și apoi puneți mâinile pe ochi, menținându-le în această poziție o vreme, după care le puneți pe tâmpile și pe ceafă. Doamna Takata a avut succes în toate afecțiunile oculare pe care le-a tratat; deși unele au luat câteva luni, au fost cazuri în care au fost suficiente doar câteva tratamente. Este recomandat să se trateze ochii zilnic cam 15-20 de minute.

Tratamentul NASULUI:

Puneți un șervețel fin de hârtie pe față apoi plasați mâinile de o parte și de alta a nărilor, astfel încât să nu incomodați respirația. După 10 minute schimbați poziția plasând mâinile pe obraji, iar la final o mână pe frunte și una pe creștetul capului.

Tratamentul ASTMULUI:

Va trebui să tratați gâtul la bază, de o parte și de cealaltă, dar și fața și nasul, după cum cum este descris mai sus. Se tratează apoi plexul solar. La finalul sesiunii de tratament, dacă pacientul este femeie, va trebui să tratați și ovarele, iar dacă e bărbat, prostata.

Tratamentul URECHILOR:

Plasați mâinile deasupra urechilor, apoi pe gât și la final în zona plexului solar. Adesea, afecțiunile urechilor pot fi date de o proastă nutriție. Rețineți necesitatea de a curăța urechile și de a spăla ochii, fără a-i freca, după tratament.

Tratamentul LARINGELUI ȘI AL VOCII:

Mâinile se țin la baza gâtului, în stânga și în dreapta, la întâlnirea cu linia umerilor. Se tratează zona, care răspunde de toate problemele legate de comunicare și care influențează benefic dezvoltarea vocii pentru cei care studiază canto și pentru adolescenții cu vocea în schimbare. Poziția favorizează totodată și încetinirea procesului de degradare a corzilor vocale la actori și la persoanele în vârstă.

Tratamentul MIGRENELOR ȘI AL DURERILOR DE CAP:

Întrucât acestea sunt cauzate frecvent de alimentația incorectă și de proasta nutriție, se tratează zona stomacului și a rinichilor, și nu doar capul, cum am fi tentați să procedăm. Dacă durerea se instalează și în urma consumului de alcool, este necesar ca pe lângă minimizarea acestuia să se facă și tratamentul ficatului. Abia după aceea recurgeți la un tratament al capului, ca în cazul astmului sau al febrei fânului, anume creștetul capului, urmat de părțile laterale și spate, după care se tratează gâtul. Tratamentul se încheie cu aplicarea mâinilor pe tălpile picioarelor, fiind preferabil ca pacientul să nu poarte încălțăminte.

Tratamentul CĂDERII PĂRULUI:

Însoțit frecvent de un regim alimentar corespunzător, bogat în fructe, semințe și legume, tratamentul pentru stoparea căderii părului și chiar al regenerării zonelor afectate de chelire este aproape identic cu cel pentru migrene. Doamna Takata nu face precizări referitoare la dieta alimentară care trebuie urmată, ci doar subliniază importanța ei deosebită pentru reușita tratamentului.

Tratamentul CAVITĂȚII BUCALE:

Problemele gingiei, dentare, ale limbii și interiorului cavității bucale se pretează la același tipar terapeutic. Plasați mâinile în zona dinților atât din fața cât și din lateral și mențineți-le aproximativ 15-20 minute în acea poziție.

Tratamentul GUȘEI (dată de hipertiroidie):

Aceste probleme apar întotdeauna ca urmare a unei digestii necorespunzătoare iar plexul solar și rinichii trebuie întotdeauna tratați prima dată. Apoi tratați direct gușa iar apoi tratați ochii așa cum este descris la tratamentul ochilor. La final tratați inima pentru că gușa reprezintă de asemenea o problemă de circulație a sângelui.

Ni s-a accentuat încă o dată că vindecarea este dată de Forța lui Dumnezeu iar mâinile noastre sunt doar canale prin care această forță trece. Doamna Takata a insistat să practicăm cât mai mult ceea ce am învățat pentru că astfel, sensibilitatea noastră se va dezvolta foarte mult. Atunci când vom simți înțepături sau furnicături în palmele noastre înseamnă că acea zonă are nevoie de tratament. Când nu mai simțim nimic în palme trebuie să mutăm mâinile pe poziția următoare.

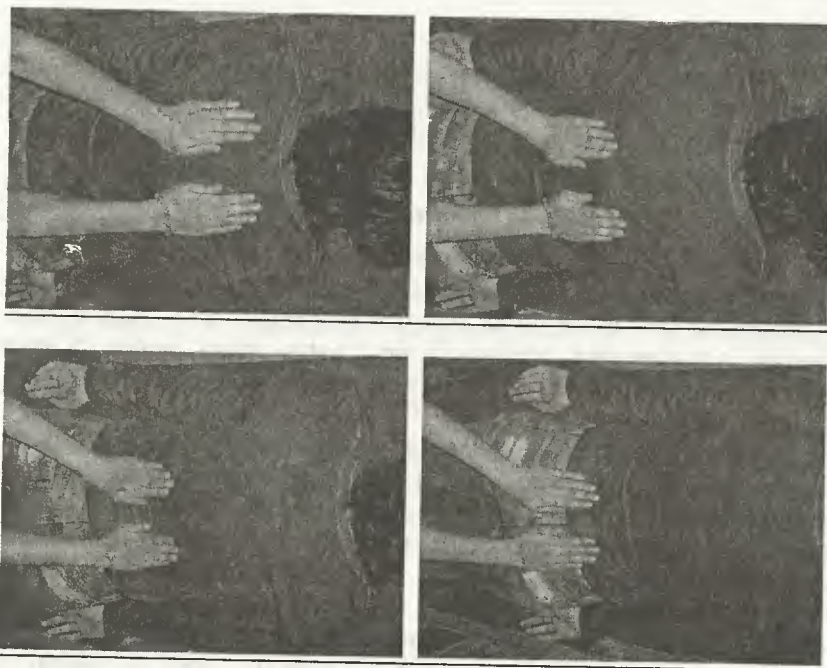
„Tratați-vă pe voi !” a spus doamna Takata de câteva ori, pentru că voi sunteți primii care necesită vindecarea.

Nu este nimic greșit de a cere o sumă de bani pentru efectuarea unui tratament deoarece practicianul Reiki a investit timp și bani pentru a fi eficace în munca sa.

Există câteva semne ce arată îmbunătățirea stării de sănătate, printre acestea amintim transpirația abundentă, diareea, supărarea.

O bună caracterizare a Reiki este cea dată de numele de TERAPIE SPIRITUALĂ care implică nu doar punerea mâinilor pe pacient ci și consilierea spirituală și chiar rugăciunea.

Atunci când tratăm spatele este indicat să pornim de sus în jos de o parte și de cealaltă a coloanei vertebrale.



A treia seară

Există patru poziții de mâini ce se aplică pe corpul pacientului, atunci când acesta stă întins pe spate având fața îndreptată în sus (a se vedea pozițiile pentru tratamentul altor persoane, descrise anterior în materialul nostru, precum și imaginile următoare - n.a.)



Pentru bolile grave se aplică toate cele patru poziții de mâini pe partea din față a trunchiului.



Pentru constipații, afecțiuni ale prostatei sau uterului.

Putem trata oameni, plante, animale și pești cu Reiki. Energizați-vă alimentele (binecuvântați-le, vedeți-le ca pe niște părți componente ale Creației Divine).

Tratați prima dată cazurile mai ușoare iar pe măsură ce le rezolvați, încercați cu cele mai dificile.

Niciodată nu renunțați !

Reiki este Energia Universală a Vieții, Puterea lui Dumnezeu, Inteligența Creatoare.

Tratamentul pneumoniei

Tratați capul pacientului apoi plasați mâinile pe spatele acestuia în zona corespunzătoare plămânilor.

Nu descoperiți pacientul! Spuneți-i să consume multe lichide calde. Tratamentul Reiki poate dura până la două ore.

Tratamentul problemelor cardiace

Efectuați un tratament general plasând mâinile în toate pozițiile de pe partea din față a trunchiului apoi întoarceți-vă la inimă și puneți-le pe aceasta.

Tratamentul hipertensiunii

Plasați mâinile în toate cele patru poziții de pe partea din față a trunchiului apoi efectuați tratamentul complet al capului, gâtului și inimii.

Tratamentul emfizemului și arteriosclerozei

Plasați mâinile în toate cele patru poziții de pe partea din față a trunchiului apoi efectuați tratamentul complet al capului.

Tratamentul enurezisului

Tratați toate cele patru poziții de pe partea din față a trunchiului apoi vezica urinară și rinichii. Încercați să nu urinați totul dintr-o dată ci în ritmul urinare-oprire-urinare-oprire pentru a întări musculatura.

Tratamentul varicelei și al poliomielitei

Plasați mâinile în toate cele patru poziții de pe partea din față a trunchiului apoi efectuați tratamentul complet al capului.

Tratamentul arsurilor

Plasați mâinile deasupra zonei afectate.

Tratamentul artritei, reumatismului, sciaticii

Plasați mâinile în toate cele patru poziții de pe partea din față a trunchiului apoi efectuați masajul picioarelor de sus în jos.

Întotdeauna aveți încredere în Dumnezeu !

Metoda de tratament Reiki este o cale prin care omul se oferă să devină un canal pentru Forța Divină.

Ultima seară

Astăzi ni s-a prezentat tratamentul pentru partea din spate a corpului. Un tratament eficient durează o oră și jumătate și va trebui să insistăm pe pozițiile 3 și 4 de pe spatele pacientului.

Pentru **probleme ale sinusurilor, urechilor și nasului** tratați și plămânii (respectiv prima poziție de pe partea din spate a corpului pacientului).

Pentru **depresii** tratați pozițiile 1 și 2 de pe spate. Poate lua între trei și șase săptămâni dacă se lucrează zilnic. Doamna Takata a insistat ca

atunci când vindecarea s-a produs complet este bine să lucrăm zilnic cu Reiki pentru a menține rezultatul obținut.

Pentru **probleme ale splinei**, pe care doamna Takata l-a numit ceasul inimii, plasați mâinile pe partea stângă a corpului în pozițiile 2, 3 și 4.

Pentru **problemele ovarelor și prostatei** plasați mâinile în zona corporală ce le corespunde.

În cazul **sângerărilor** tratați întotdeauna fața și spatele în toate cele patru poziții de pe corp.

Pentru **varice** tratați partea inferioară a corpului, pe față și spate, și direct pe zonele afectate.

Pentru **probleme ale pielii** tratați stomacul primul apoi efectuați tratamentul feței.

Doamna Takata a insistat asupra efectuării tratamentului atât pe partea din față cât și pe cea din spate a corpului pacientului, indiferent de cauza afecțiunii.

Este important să gândim cum să ne folosim capul în timpul tratamentului Reiki. Trebuie să învățăm să distingem cauza și efectul și să tratăm întotdeauna cauza. Doamna Takata a accentuat că atitudinea spirituală corectă trebuie menținută pe tot parcursul tratamentului.

În continuare, ni s-a expus că există un curs avansat în care vom învăța tratamentul la distanță și alte lucruri interesante.

靈氣

TRATAMENTUL DIVERSELOR TIPURI DE AFECȚIUNI

În această parte vom încerca să oferim câteva sugestii de efectuare a tratamentului pentru diverse afecțiuni. Acest ghid terapeutic a fost oferit de către Sensei Hayashi tuturor studenților săi iar acum și dumneavoastră puteți beneficia de pe urma sa. Menționăm că tratamentul Reiki nu substituie în niciun caz un diagnostic și un tratament alopatic ci îl ^{potențiază}

AFECȚIUNI ALE CAPULUI

Capul – boli ale creierului, dureri de cap

Tratați tâmpile, spatele capului, gâtul iar la final creștetul capului.

Ochii – toate afecțiunile ochilor incluzând aici conjunctivite, leucoame, ptoză, cataractă, glaucom

Tratați ochii și spatele capului. Apoi tratați rinichii, ficatul, uterul și ovarele.

Urechile – toate afecțiunile urechii cum ar fi timpanite, otite externe, tinitus

Tratați urechile direct apoi aplicați toate pozițiile de cap. Dacă există diagnosticul de parotidită sau timpanită este necesar să tratați și plămânii și ganglionii limfatici alături de rinichi, uter și ovare.

Cavitatea orală

Tratați direct zona gurii plasând mâinile pe ea.

AFECȚIUNI ALE ORGANELOR DIGESTIVE

Stomatită

Tratați gura, esofagul, stomacul, intestinalele și ficatul.

Afte

Tratați gura, limba, esofagul, stomacul, intestinalele, ficatul, inima și rinichii.

Salivă

Tratați gura, stomacul, intestinalele și capul.

Probleme esofagiene – stricturi esofagiene, dilatări esofagiene, esofagite

Tratați esofagul, plexul solar, stomacul, intestinale, ficatul, pancreasul, rinichii.

Probleme gastrice – gastrite acute și cronice, atonie gastrică, dilatare gastrică, ulcer gastric, gastropatoză, dureri gastrice de origine neurologică, gastrosplasm, cancer gastric

Tratați, stomacul, ficatul, pancreasul, intestinale, rinichii și coloana vertebrală.

Probleme intestinale – catar intestinal, constipație, apendicită, ileus, volvulus intestinal, sângerări intestinale, diaree

Tratați stomacul, ficatul, pancreasul, intestinale, rinichii, inima și zona sacrală.

Probleme hepatice – congestie hepatică, hiperemie, abces hepatic, scleroză hepatică, hipertrofie, atrofie, calculi biliari

Tratați, stomacul, ficatul, pancreasul, intestinale, rinichii și inima. La câteva zile după începerea tratamentului calculii se vor fragmenta în bucăți mici și vor fi eliminați din corp.

Probleme pancreatice – chisturi, ptoză sau hipertrofie de pancreas

Tratați pancreasul, ficatul, stomacul, intestinale, inima și rinichii.

Probleme peritoneale

Tratați ficatul, pancreasul, stomacul, intestinale, zona peritoneală, vezica biliară, inima, rinichii iar în cazul plămânilor, și zona acestora.

Probleme anale – hemoroizi, inflamații ale zonei anale, sângerări anale, polipi, prolaps anal

Tratați zona afectată, apoi cocisul, stomacul și zona intestinală. Dacă există fistulă anală efectuați același tratament ca și în cazul tuberculozei pulmonare.

AFECȚIUNI ALE APARATULUI RESPIRATOR

Afecțiuni nazale – catar acut și cronic, atrofie nazală, hipertrofie

Tratați nasul, gâtul și plămânii.

Epiem maxilar

Tratați nasul, pieptul, gâtul, rinichii, stomacul și intestinale.

Epistaxis

Tratați nasul și capul. Dacă a întârziat ciclul menstrual tratați de asemenea uterul și ovarele.

Tonsilită (amigdalită)

Tratați gâtul, bronhiile, rinichii, plămânii, stomacul, intestinale și capul.

Traheită și bronșită

Tratați traheea și bronhiile, plămânii, stomacul, intestinale, inima, rinichii și capul.

Pneumonie

Tratați plămânii, bronhiile, inima, ficatul, pancreasul, stomacul, intestinale și rinichii.

Astm cronic și acut

Tratați plămânii, bronhiile, inima, ficatul, pancreasul, stomacul, intestinale, rinichii, capul, nasul și diafragmul.

Boli pulmonare – edem pulmonar, abces, tuberculoză, emfizem pulmonar

Tratați zona plămânilor, inima, ficatul, pancreasul, stomacul, intestinale, vezica biliară, rinichii, coloana vertebrală, capul. Pentru femei este recomandabil a se trata și uterul, indiferent de vârsta acestora.

Pleurezii

Tratați zona plămânilor, inima, ficatul, pancreasul, stomacul, intestinale și rinichii.

AFECȚIUNI CARDIOVASCULARE

Boli cardiace – endocardite, probleme valvulare, palpitații, angină pectorală

Tratați inima, ficatul; stomacul, intestinale, pancreasul, rinichii, coloana vertebrală.

Arterioscleroză – anevrism, astm cardiac

Tratați ca mai sus, la care se adaugă tratamentul zonei pulmonare și al bronhiilor.

AFECȚIUNI ALE ORGANELOR URINARE

Boli renale – congestie renală, anemie, atrofie, scleroză, hipertrofie, abces, pielită, calculi renali, uremie

Tratați rinichii, ficatul, pancreasul, inima, stomacul, intestinale, vezica urinară și capul.

Cistită, retenție urinară, urgențe urinare, dureri la micțiune

Tratați rinichii, vezica urinară, uretra, prostata (la bărbați) sau uterul (la femei). Apoi urmați tratamentul descris la bolile renale.

Enurezis

Tratați vezica urinară, intestinale, stomacul, rinichii, coloana vertebrală și capul.

AFECȚIUNI NEUROLOGICE

Anemie cerebrală

Tratați capul și inima.

Crize de isterie

Tratați uterul, ovarele, stomacul, intestinale, ficatul, rinichii, capul și ochii.

Depresii, insomnie

Tratați stomacul, intestinale, ficatul, pancreasul, rinichii, ochii și capul.

Meningită

Tratați coloana vertebrală, partea din față și din spate a capului, inima, stomacul, intestinale, ficatul, rinichii și vezica urinară.

Mielită

Tratați coloana vertebrală, stomacul, intestinale, ficatul, vezica urinară, rinichii și capul.

Hemoragie cerebrală

Tratați capul, inima, rinichii, stomacul, intestinale, ficatul, coloana vertebrală și zona paralizată.

Poliomielită

Tratați coloana vertebrală, stomacul, intestinale, rinichii, sacrul, zona paralizată și capul.

Nevralgie

Tratați zona afectată, ficatul, pancreasul, stomacul, intestinale, rinichii, capul și coloana vertebrală. Acordați atenție uterului și ovarelor.

Beri beri

Tratați stomacul, intestinale, inima, ficatul, pancreasul, rinichii și zona afectată.

Boala Graves

Tratați uterul, ovarele, stomacul, intestinale, ficatul, pancreasul, inima, tiroida, ochii, rinichii și coloana vertebrală.

Epilepsie

Tratați ficatul, pancreasul, capul, stomacul, intestinale, rinichii și coloana vertebrală.

Convulsii

Tratați ficatul, stomacul, intestinale, rinichii, coloana vertebrală, umerii, brațele, coatele, încheietura mâinilor și capul.

Coree

Tratați ficatul, stomacul, intestinale, rinichii, coloana vertebrală, zona spastică a picioarelor sau a brațelor și capul.

Rău de mare

Tratați stomacul, plexul solar și capul.

Otrăvire cu mâncare

Tratați stomacul, plexul solar, ficatul, pancreasul, intestinale, inima, rinichii și capul.

AFECȚIUNI DE ORIGINE INFECȚIOASĂ

Febră tifoidă și paratifoidă

Tratați ficatul, pancreasul, splina, stomacul, intestinale, inima, rinichii, coloana vertebrală și capul.

Dizenterie

Tratați stomacul, intestinale, ficatul, pancreasul, rinichii, inima și capul.

Pojar

Tratați gâtul, traheea, bronhiile, stomacul, intestinale, inima, rinichii, coloana vertebrală și capul.

Scarlatină

Tratați gâtul, pieptul, rinichii, stomacul, intestinale, vezica urinară și capul.

Varicelă

Tratați stomacul, intestinalele, rinichii, zona afectată și capul.

Virusul Influenza

Tratați nasul, gâtul, traheea, bronhiile, plămânii, ficatul, pancreasul, stomacul, intestinalele, rinichii și capul.

Difterie

Tratați nasul, gâtul, traheea, inimă, plămânii, stomacul, ficatul, intestinalele și rinichii.

Malarie

Tratați splina, ficatul, inima, stomacul, intestinalele, rinichii și coloana vertebrală.

Tetanos

Tratați zona maxilarului, gâtul, plămânii, zona afectată, stomacul, intestinalele, rinichii și coloana vertebrală. La femei se tratează uterul iar la copii zona ombilicală.

Reumatism

Tratați zona afectată, inima, pieptul, ficatul, pancreasul, stomacul, intestinalele, coloana vertebrală și capul.

Turbare

Tratați zona afectată, inima, ficatul, rinichii, stomacul, intestinalele, coloana vertebrală, gâtul și capul.

AFEȚIUNI ALE ÎNTREGULUI CORP

Anemie, leucemie, scorbut

Tratați inima, ficatul, pancreasul, stomacul, intestinalele, rinichii și coloana vertebrală.

Diabet zaharat, obezitate

Tratați ficatul, pancreasul, inima, stomacul, intestinalele, vezica urinară, rinichii, capul și coloana vertebrală.

Afețiuni dermatologice

Tratați stomacul, intestinalele, ficatul, rinichii și zona afectată.

ESENȚIAL ÎN REIKI

CE ESTE REIKI ?

- Reiki este o ideogramă japoneză compusă din două părți : **REI** și **KI**. **REI** = universal, divin, cosmic, vital, suflet, spirit; misterios, minune, viață, lumină divină, sacru, miraculos, zeitate, spirit și **KI** = energie vitală, forța invizibilă, suflu, respirație, atmosferă, ceva invizibil. Pentru Maeștrii japonezi există o singură semnificație a Reiki și anume cea de **Spirit Sacru**.
- Reiki este o energie inteligentă, de origine divină, care merge acolo unde este mai mare nevoie de ea, știe ce efect să producă, cum și cât timp să acționeze. Ea va acționa întotdeauna spre binele absolut al pacientului sau practicantului.

CE NU ESTE REIKI?

- Nu este o religie
- Nu este un cult
- Nu este o sectă
- Nu este o dogmă
- Nu este spiritism
- Nu este o doctrină
- Nu este o formă de control al minții
- Nu este hipnoză
- Nu este vindecare psihică
- Nu este imaginație
- Nu este psihoterapie
- Nu este autosugestie
- Nu este o tehnică medicală
- Nu este o metodă de diagnostic
- Nu este un panaceu

- Nu este o medicină alternativă
- Nu este manipulare psihică

PRINCIPIILE REIKI

„Metoda secretă pentru a invoca auspicii favorabile

Misteriosul elixir al tuturor bolilor

Doar azi:

Nu fi mânios !

Nu te îngrijora !

Mulțumește ! (Fii recunoscător pentru tot!)

Lucrează cu silință

Fii binevoitor cu oamenii

Dimineța și seara, unește-ți mâinile în rugăciune

Scrie aceste cuvinte în inima ta

Și repetă-le cu voce tare

Metoda de tratament prin energie spirituală a lui Usui pentru a dezvolta corpul și mintea ”

CARACTERISTICILE REIKI

- Sistem simplu, ușor de învățat,
- Flexibil, adaptabil oricărei situații,
- Foarte practic
- Disponibil pentru toți cei interesați
- Are efecte imediate, vizibile
- Nu necesită condiții speciale pentru practica sa
- Poate fi practicat de oricine, indiferent de rasă, religie, naționalitate, sex sau vârstă
- Nu există nicio limită de vârstă pentru practicarea Reiki
- Nu există nicio contraindicație medicală pentru practicarea Reiki
- Practica sa necesită efectuarea unor proceduri de conectare cu energia denumite inițieri sau acordaje

APLICAȚIILE REIKI

- pentru a combate stresul
- pentru realizarea scopurilor
- pentru a trata oamenii, animalele și plantele completând astfel tratamentele alopate, fitoterapeutice sau homeopatice

- pentru a învăța sau memora mai ușor
- pentru a găsi soluții optime la diverse probleme
- mijloc de modelare a caracterului și a personalității
- util în combaterea obiceiurilor dăunătoare și a patologiei de adicție
- îmbunătățirea propriei stări de sănătate,
- pe alimente, băuturi, apă potabilă, cristale, medicamente
- amplificarea propriei energii

BENEFICIILE REIKI

- Ajută corpul să se autovindece
- Elimină durerea
- Reduce stresul, anxietatea, frustrarea
- Echilibrează organele și glandele
- Oferă echilibru emoțional și mental
- Echilibrează sistemul nervos și energiile organismului
- Accelerează procesele de vindecare prin stimularea sistemului imunitar
- Detoxifică și curăță corpul, purifică totodată și chakrele
- Curăță și elimină blocăjele energetice
- Diminuază efectele secundare ale medicamentelor
- Reducerea consumului de medicamente
- Crește conștiința spirituală
- Dezvoltă compasiunea și respectul pentru viață
- Aduce o mare bucurie, pace interioară și echilibru
- Crește intuiția, creativitatea, gândirea logică, clară
- Aduce exact ceea ce este necesar în viața practicantului în acel moment
- Nu are efecte nocive, dăunătoare sau secundare
- Nu creează dependență

MIC INDEX DE TERMENI

Acordaj sau *Activare* – tehnică comună tuturor formelor de Reiki din Occident; este un proces de „introducere” a simbolurilor Reiki pe meridiane, în aura sau corpul energetic al persoanei care este pusă în rezonanță cu energia Reiki.

Anshin Ritsumei – starea minții de a fi în pace, armonie și împăcare totală, de a-și cunoaște destinul, de a nu fi deranjată de absolut nimic din ceea ce o poate îndepărta de Ultima Realizare (scopul final al vieții umane).

Byosen (sau *scanning, scanare*) – proces de evaluare / diagnosticare în timpul căruia mâinile practicantului se deplasează pe deasupra corpului pacientului pentru a se stabili zonele care necesită tratament.

Chakra – cuvânt ce provine din limba sanscrită însemnând roată, reprezintă o structură energetică situată în aura dumneavoastră care primește, prelucrează și emite energie; noțiunile despre chakre nu fac parte din învățăturile originale practicate de Sensei Usui, ele nu se întâlnesc în nicio ramură a Reiki-ului japonez.

Curățare – proces în cursul căruia corpul elimină toxinele iar corpurile energetice sunt armonizate ca urmare a unui tratament Reiki sau a unui acordaj.

Etica reiki – set de îndrumări vizând conduita personală și profesională a practicantilor Reiki; exemplu: nu se realizează acordaje, tratamente fără permisiunea explicită a receptorului.

Gakkai (Usui Reiki Ryoho Gakkai) – organizație înființată de studenții lui Usui în 1927 și a reprezentat o organizație a ofițerilor imperiali ce au facut Reiki cu Sensei Usui.

Gradele în Reiki – în occident, Reiki se învață în 3 niveluri; gradul 1 include: principiile Reiki, pozițiile mâinilor, istoria Reiki și primirea acordajelor; gradul 2 include transmiterea și învățarea a trei simboluri, tehnici de vindecare mentală, emoțională, la distanță; gradul 3 include simbolul Maestrului, sensurile lui, cum poate fi folosit,

- învățarea modului de transmitere; unele școli au adăugat un grad 3A (Maestru Reiki practicant) între gradele 2 și 3 sau au 4 niveluri.
- Kotodama* – sunetele sacre ce permit conectarea cu diverse energii; sunt folosite mai ales în Reiki-ul practicat în Japonia unde simbolurile au o importanță secundară.
- O *Kuden* sau „învățătura ascunsă” (cunoscut astăzi drept nivelul 2) – introduce trei simboluri ce dezvoltă capacitatea de a cunoaște întregul Univers dar și de a transmite mental energie la distanță, în timp și spațiu.
- Reiju* (*Transformare* sau *Împuternicire*) – are semnificația de „a primi și a da” și reprezintă procesul inițial, original de inițiere în Reiho, prin care Darul Spiritual poate fi transmis mai departe celor care îl caută; ceremonie spirituală sacră, tradițional japoneză, efectuată cu scopul de a conecta elevul la sursa de energie transcendentă.
- Reiki Alliance* – organizație fondată de către nepoata dnei Takata (dna Phyllis Furumoto) împreună cu ceilalți 21 de Maestri formați de dna Takata; organizația a fost luată în ființă după moartea lui Sensei Takata.
- Reiki Ryoho* (sau *Rei Ho*) – energie spirituală, Putere Spirituală, Mare Spirit.
- Satori* – starea în care fără să apelezi la mijloacele de percepție și cunoaștere obișnuite realizezi brusc un adevăr fundamental al Universului, care te schimbă complet pentru tot restul vieții.
- Sensei* – profesor, Maestru, termen utilizat și în artele marțiale.
- Shinpiden* – sau „Misterele Cerului” (astăzi nivelul 3 sau nivelul Maestru-lui) – are la bază o profundă capacitate de autodepășire, multă muncă, modificări la nivelul conștiinței umane.
- Shoden* – învățătura de bază din Reiki, cunoscută astăzi de către noi ca primul nivel, dedicat cunoașterii personale, având posibilitatea de a lucra pe tine și pe alte persoane la nivelul corpului fizic.
- Shyu Gyo* – călătorie prin templele situate în munți pentru a afla răspunsuri la întrebările ce te frământau; acest pelerinaj este o practică spirituală frecventă a călugărilor Shinto, ce include postul, rugăciunea și meditația pentru minim 21 de zile.
- Tratamentul Reiki* – primirea energiei Reiki de la un practicant în scopul armonizării; poate fi: autotratement, tratament acordat altei persoane sau tratament de grup (mai mulți practicanți Reiki țin simultan mâinile pe o persoană).

Dr. Aurelian Curin s-a născut în 1968 la Arad. Este absolvent al Facultății de Medicină și Farmacie Timișoara (1997) secția medicină generală. A început să practice Reiki în urmă cu aproape zece ani, pe când suferea de o afecțiune care ar fi necesitat o intervenție chirurgicală. Nu s-a oprit aici, ci a urmat cursuri în diferite școli și sisteme Reiki, instrucția sa durând peste cinci ani și desfășurându-se în România, Ungaria, Austria, S.U.A. și Germania. Astfel a acumulat informații reale, verificate în practică în peste 20 de sisteme Reiki din lume. A fost instruit internațional ca *Reiki Master Teacher* în peste 20 de ramuri de Reiki și Seichim, multe dintre acestea fiind unice nu numai în România, dar și în Europa. Dintre acestea reamintim Usui Shiki Ryoho & Tibetan Reiki, Tera Mai Reiki, Karuna Reiki, Quantum Reiki, Karuna Ki, Seichim 7 Facet, Sacred Path Reiki, Ascension Reiki, Shamballa Reiki, Gendai Reiki Ho Shihan, Advanced Reiki, Seichim Reiki, Lightarian Reiki, Sekhem-Seichim-Reiki, Seichem Reiki, Tera Mai Seichem, Medicine Buddha Reiki, Synergy Reiki, Synergy Johrei, Green Tara Seichim, Sacred Sekhem, Sekhem, Isis Seichim.

În ceea ce privește tehnicile și metodele de Reiki japonez, este printre foarte pușinii deținători din lume ai unei linii ce își are originea în școala tradițională de Reiki japonez.

Este membru al următoarelor organizații: Asociația Internațională de Reiki - 1997, Global Reiki Master Association - 2000, World Light Fellowship - 2000, Distant Healing Network - 2000, Sacred Path Reiki Organization - 2001, World Reiki International - 2001, HRVG - 2002.

Pentru a veni în întâmpinarea celor care doresc să afle mai multe lucruri despre Reiki, inclusiv practicanților și maestrilor din România care nu au avut acces la toate cunoștințele, îndeosebi la tehnicile japoneze originale ne puteți contacta la: acurin@gmail.com și reiki.ma@gmail.com

